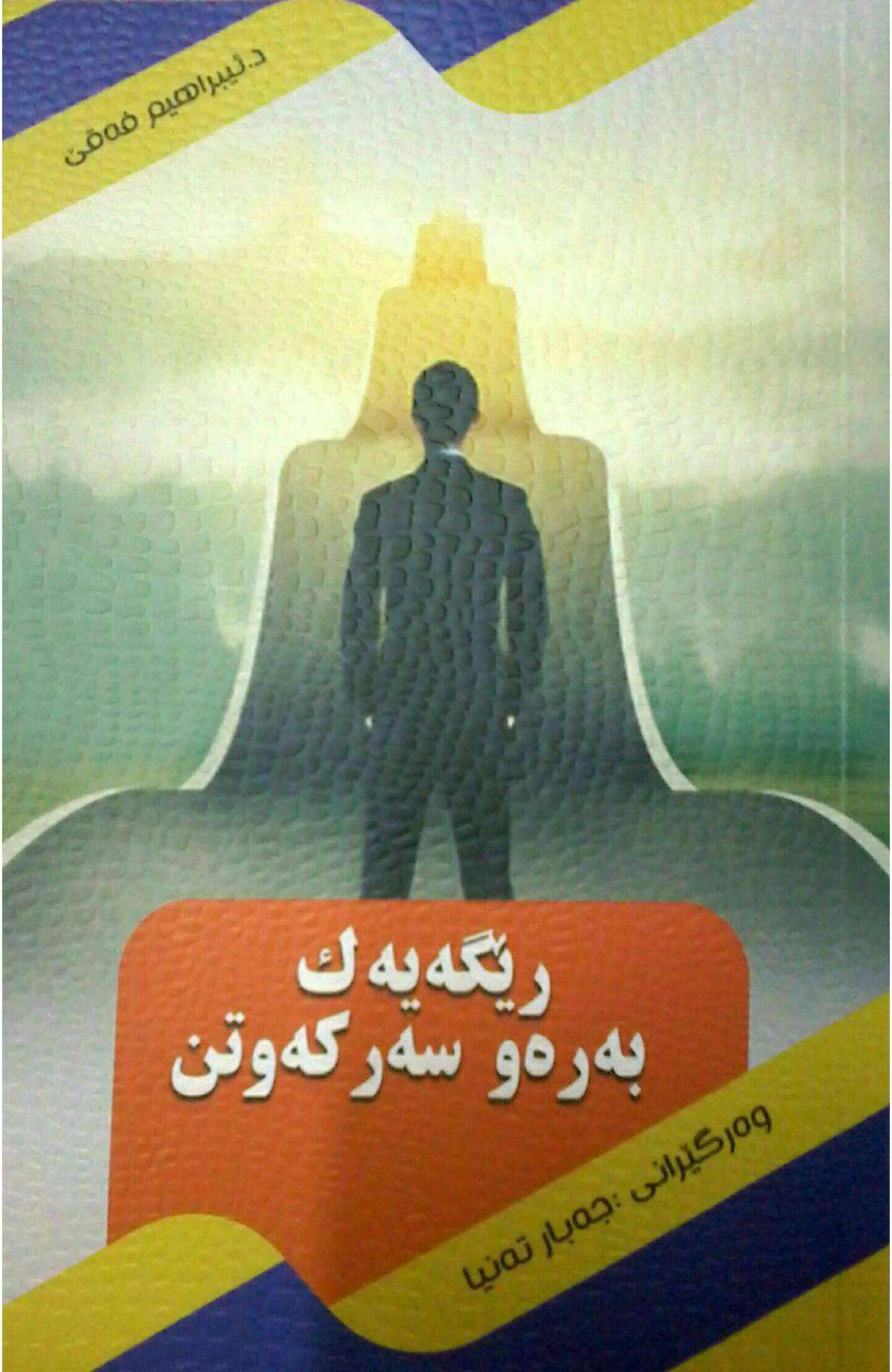
د.ئیبراهیم فەقێ



ڕێگەیەک بەرەو سەرکەوتن

وەرگێڕانی :چەپار تەنیا

ڕێگەیەک بەرەو سەرکەوتن

د. ئیبراهیم ئەلفەقێ

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: رێگەیەک بەرەو سەرکەوتن

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

نووسینی: ئیبراهیم ئەلفەقی

وەرگێڕانی بۆ کوردی: جەبار تەنیا

دیزاینی بەرگ: ئیبراهیم سالح

چاپخانە: چوارچرا

ژمارەی دانە: ١٠٠٠ دانە

سالی چاپ: چاپی دووەم ٢٠١٨

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە سپاردنی (١٦٦٦) سالی ٢٠٠٩ پێدراوە

الحمدُلله .....وَالْصلاة والسلام على رسول الله

هەندێک مانا پێشکەشی خوێنەرانی بەڕێز ئەکەم...
نەک بۆ زیادکردنی هەست و هۆشەکانتان، بەڵکو بۆ
ڕەوینەوەی ئەوتەمومژەی توانا و هێزە
خواوەندیەکانتانی داپۆشیوە. بێگومان لەناخی هەر
یەکێک لەئێوە هۆکارەکانی سەرکەوتن خۆی مەڵاس
داوە، بەڵام پێویستی بەبزواندی ئێوە هەیە بۆ
خستنەگەڕ وبەهرەمەندبوون لێی و بەرەودان
بەبەهرەکەسایەتیەکان.

هیچ کەسێک دوڕاو نیە.

بەڵکو خودی مرۆڤ خۆیەتی بەر لەشکست و دوڕان دەکاتەوە،

کەر

تۆ ئامادەیی ئەوەن تێدایە بڕیارێکی چارەنوسازانە بدەیت بۆ

لەدەرکادانی شادی وبەختەوەری

ئەوا دەسبەکاربەو بەرچاوت ڕوون و ئاڵیە.

دکتۆر ئیبراهیم ئەلفەقی

پاژی یەکەم:

سەرکەوتنت سایەی وردو تێگەشتنەکانتە بەختەوەری تاکە مەبەستی مرۆڤە

لێرەدا پاستیەکی حاشا هەڵنەگر لەسروشتو ناخی هەر کەسێکدا ڕەچەڵەکی هەیە، ئەویش ئەمەیە خوازیاری بەختەوەرییە، دەخوازێت لەکارەکانیدا براوە بێت، لەڕوی پێگەی کۆمەڵایەتیو مادییەوە سەرکەوتو بێت، حەز دەکات خۆی خاوەنی خێزانێکو ژیانێکی ئاسودە بێتت، هەر دەم بژێو لەسای سێبەریاندا بحەوێتەوە.

ئایا هەر یەک لەئێمە خوازیاری ئەم بابەتەیە بۆ خۆی؟

با پرسیار لەخۆی بکات:

ئایا دڵخۆشیت؟

ئایا لەڕوی مادییەوە لەخۆت ڕازیت؟ لەسەرو ئەمانەشەوە...

ئایا هاوسەنگی دەرونیت هەیە؟

هەرچی نیە سەرکەوتو بیت لەکارەکانتدا هاوسەنگیەکی دەرونیشت هەبێت.

یەکێک لەزانکۆکانی ئەمریکا هەستا بەڕێکخستنی ئاماریک، گەشتە ئەو ئەنجامەی ٣٠٪ دانیشتوانی جیهان سەرکەوتن و هاوسەنگی دەرونیشیان هەیە، بەڵێ دەکرێت مرۆڤ سەرکەوتو بێت و لەدەرونیشدا ناهاوسەنگ بێت دەرونێکی شێوێنراو ئازارامی هەبێت.

ئایادەبێت چۆن لاربێت و سێبەری ڕێک بێت...

دەکرێت مرۆڤ بەدرێژایی تەمەنی بیرمەندبێت و داهێنەر بێت و ڕۆرێکیش لەمەبەستەکانی بێنێتە دی. بەڵام بۆ شایەک لەبەردەمیدا قوت دەبێتەوە. ئەویش هەست بەکەمی کردن و نەبێکانی ئامانجەکەیەتی.

ئەوە چیە مرۆڤی سەرکەوتو دەحاتە قۆناغێک هەست بەماتی و مەلولیەکی بەتین دەکات هەست بەبەهای سەرکەوتن ناکات.؟

لەیەکێک لەخولەکانمدا پرسیارم لەئامادەبووان کرد؟

کێ لەئێوە دەیەوێت بچێتە بەهەشت ؟

هەمووبان بەکۆی دەنگ وەڵامەکەیان ئەمەبوو، نەخێر

ئامەزرۆن بۆچونە بەهەشت؟

دوبارە لێم پرسینەوە؟

کێ لەئێوە تێشوی چونە بەهەشتی ئامادە کردووە؟

یان کێ لەئێوە دەسبەکارە بۆ سەرکەوتن لەژیانیدا؟

وەلام گەلێکی سەیرم بیست، کۆمەلێك بەهۆ بیانو، هەندێکیان لۆمەی باوانیان دەکردو هەندێکیتر خێزانو هەندێکی تر زەمەنی پابردو یان لەبارو دۆخی کۆمەلایەتیو ئابووری.... ئەمانەش بیانو گەلێکن کەمرۆڤ خۆی پیایاندا هەڵدەواسێتو بپوایان پێدەهێنێتو کاردەکەنە سەر ئاکارو رەفتارەکانی بەشێوەیەکی خودکار کاری خۆیان ئەنجامدەدەن .

ئیتر چۆن مرۆڤ سەرکەوتو دەبێت کەلەناخیدا بەگومانەو دودڵە لەسەرکەوتن؟!

مرۆڤ چۆن رادەچڵەکێت کەببینێت چواردەوری لەدژی وەستاون؟

چۆن بەختەوەر دەبێت کەهەموو کەلوپەلەکانی بەختەوەری لەگۆرناوە؟ کەواتە پەککەوتو دەبێت نەك مرۆڤێکی کارا.

هەمیشە چاوەڕوانی فاکتەرە دەرەکیەکانە نەك فاکتەرە ناوەکیەکانی ناخی خۆی، ئەمانەش هەست گەلێکن کەمرۆڤ دەخەنە جوغزی داڕمانەوە، دۆڕان،

پەککەوتن، ئیتر بردنەوەو هاوسەنگی دەرونی لەکوێوە ببینە میوانی؟

ئێستا هەست بەگەورەیی ئەم نزایەی پێغەمبەرمان (صلى الله عليه وسلم) دەکەیت؟

﴿ اللهُمَ إني أعُوذُ بكَ من الهَم والحزنِ، وأعُوذُبك من العجزِ والكَسْلِ وَأعوذُ بك من الجُبْنِ والبُخْلِ وأعُوذُ بِكَ مِنَ غَلبة الدين وَقهر الرِجال﴾

لەتەمەنی کەسانیتر بخەرە سەر تەمەنی خۆت

لێرەدا مەبەستم لەئەزموونی کەسانیتر سودمەندیە بەخوێندنەوەو زانیاری بەرفراوان و تێکەڵاوی لەگەڵ کردنیان.

دیمانەم لەگەڵ کەسانێکی زۆردا سازکردوە لەژۆر شوێنی وڵات لێم پرسیوون چی دەکەیت تاکو بتوانی سەرکەوتو بیت؟

ئایا سەرکەوتن ڕازێکە لەڕازەکان ؟

یان نا سەرکەوتن مانای چیە؟

ئەگەر ئەم زاراوانە پوونو ئاشکرا نی یە لەزەینمدا ئەوا لەزەینی کەسانیتردا ئاشکرایە.

لەئەمریکای باکور لەیەکێك لەخولەکانمدا لەبەردەم

ئاپۆرایەکی نزیکەی هەزار کەسیدا لێم پرسین:
سەبارەت بەهەر یەکێك لەئێوە سەرکەوتن چییە؟
ڕاو بۆچونەکان جیاوازیەکی زۆری هەبوو.
یەکێك سەرکەوتنی لەدارایدا دەبینی، گەر ئەو بڕەی
خۆی دەیویست دەستگیری بووایە، ئەوا سەرکەوتنێکی
بێسنور یاوەری دەبوو!
یەکێکی دیکە ئەمەبوو بگاتە قۆناغێك هەست بکات
ساتەکانی دواین ساتی ژیانە، چونکە لەوانەیە هەر
بەڕاستی دواین ساتی ژیان بێت!!
هەندێکی دیکە سەرکەوتنیان لەپەیوەندیەکی
سەرکەوتودا دەبینیەوە، هەندێکی دیکەش لەهاوسەنگی
دەرونیدا، هەندێك لەدروستکردنی خێزانێکی
ئاسودەدا...هتد.

وتوویژم لەگەڵ ئەوەیاندا سازکرد کەخاوەنی دارایی
بوو، لەپەیوەندیدا سەرکەوتو بوو، کەچی زۆریان
بەدبەختو داماوو پەرێشان، هەمیشە هەست
بەکەمبوون، ئەوەی ئەوا دەیانبینی هۆکارێك بوو بۆ
بەختەوەری وسەرکەوتن، لێرەدا بەختەوەری مرۆڤ
نایەتەدی، ئەویش ڕۆشنایی ناخ و نەستە لە ناخاوندا
نەك لەدەرەوە..تۆ..تۆ، سەرچاوەی سەرکەوتنیت یان
هۆکاری دۆڕاندن.

شەش جۆر:

شۆفێرێکی تاکسی بۆی گێڕامەوە، نزیکەی ٣٠ساڵەخەریکی شۆفێریە وێڕای ئەمەش هێشتا هەر ئاسانەو بەدەست بارودۆخی ئابووریەوە دەنالێنێت.

لێم پرسی: بیرت لەوە کردۆتەوە پۆژێک لەپۆژان ببیتە خاوەنی ئەم تاکسیە؟

بەسەرسامییەوە وتی:

ئەڵێی لەسەر ئەم هەسارەیەی ئێمە ناژیت؟

وتم: بەڵێ بەڕاستی لەسەر هەسارەیەکی دیکە ئەژیم هەسارەی پیاوە ئیجابیەکان، پاشان وتم:

کاتێک لەماڵ دەردەچیت بۆ کاسبی بیر لەچی دەکەیتەوە؟

وتی:بیر لەوە دەکەمەوە بەم تاکسیە بژێوی ماڵ و منداڵ پەیدابکەم.

بینیتان خوێنەرانی خۆشەویست؟

ئەم پیاوە هەموو بیروهۆشی بەدرێژایی ٣٠ساڵ شۆفێریە لەسەر ئەو تاکسیە هی خۆیشی نیە، ئەقڵیش هەمیشە بیر لەو پنتە دەکاتەوە کەمرۆڤ دیاری دەکات.

پیاوی بژێوو ئیجابی لەمجۆرە حاڵەدا هەر لەیەکەم پۆژەوە دەکەوتە بیری ئەوەی خۆی خاوەنی تاکسیەکەبێت، ئەوکات ئەقڵیشی سەرقاڵی

بیرکردنەوەی ئەو هەنگاوانە دەبوو بۆ مەبەستەکەی دەگەڕا بەشوێن کەسێک یان هاوڕێیەک بۆیاریدەدانی یان هاوبەشی کردنی، یا لەخاوەنی تاکسیەکەی دەپرسی بۆ مەبەستی کڕینەوە لێی...بەمجۆرەش تواناکانی دەخستە گەڕ بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەی خۆی.

یەکەم:

جۆرێک لەدنیادا دەژی نازانیت چی دەوێت. نازانێ مەبەستەکانی چین، هەموو مەبەست و مەرامێکی خواردن و خواردنەوەی شەبێت بەپێی پێویست... هیچ گلەییەک لەسەختی ژیانەکەی ناکات .

دووەم:

دەزانێت چیدەوێت،بەڵام نازانێت چۆن پێی بگات،چاوەڕوانە یەکێک بێتو بیداتە دەستی !ئەمەش جۆرێکە لەو کەسانەی لەجۆری یەکەم داماوترو نەگبەتترە.

سێیەم:

جۆرێکی دیکە ئامانجەکە ئەزانێت هۆکاری پێگەشتنەکەش ئەزانێت، بەڵام متمانەی بەخۆی نییە، هەنگاو دەنێتو تەواوی ناکات پەرتوکێک دەکڕێت

نایخوێنێتەوە، ئەمەش هەمیشە هەنگاو بەرەو سەرکەوتن نانێت، ئەگەر هەنگاویش بنێت تەواوی ناکات، ئەمەش جۆرێکە لەوکەسانەی داماوترو نەگبەتترە لەدوو جۆرەکەی پێشوو.

چوارەم:

ئەزانێت چیدەوێت، ئەزانێت چۆن پێیبگات، متمانەشی بەخۆی هەیە...بەڵام لەژێر کاریگەری کەسانیتردایە، هەرکاتێ هەرچیەکی بەدەستهێنا گوێدەگرێت پێیدەڵێن ئەم رەفتارە بەدەردت ناخوات، پێویستە ئەمکارە بەجۆرێکی دیکە دوبارە بکەیتەوە، بەمجۆرە هەرچیەک بنیات دەنێت دەیرووخێنێت لەبەر خەڵکی..!لەسەربارێک جێگیر نابێت. ئەمجۆرەش لەناخەوە بڕوا بەبیرکردنەوەکەی خۆی ناکات، دەکەوێتە دودڵی ڕاڕایی، ئەمەش زۆر لەوانیتر داماوترو نەگبەتترە.

پێنجەم:

ئەزانێت چیدەوێت، ئەزانێت چۆن پێیبگات؛ متمانەی بەخۆیەتی، لەژێر کاریگەری هیچ کەسیشدا نیە تەنها مەگەر بۆچونە ئیجابیەکانیان نەبێت، لەدەسکەوتە مادیو کرداریەکانیدا سەرکەوتووە، بەڵام دوای

بەدەستهێنانی سەرکەوتن تووشی خاوەنەکەی دەبێت، بیرۆکەی داهێنانەکەی پشتگوێ دەخرێت و پەیوەندیەکانی بەسەرکەوتنەوە دەچڕێنێت.

ئەم سەرکەوتنەی کەبەدەستی هێنا دوژمنێکی بێ کلیلی سەرکەوتنەکانی دیکەی، وەکو وەرزشەوانێک کەدەیەوێت بگاتە ترۆپک و لوتکەی سەرکەوتن جیاوازە لەو وەرزشەوانەی تەنها مەبەستی گەیشتن بێت بەلوتکە... دوای گەیشتن بەلوتکە، مەشق لەبیر دەکات، ئەوکات خودی خۆیشی لەدەست ئەدات.

لەوانەیە لەدەسکەوتە مادیەکاندا سەرکەوتووبێت بیباتەوە.. بەڵام سەرکەوتنە مەعنەویەکە ئەدۆڕێنێت. لەم حاڵەشدا دەسکەوتە مادیەکی لەگۆڕ ئەنێت. هاوکات شاڵاوی پەرێشانی سەروکی ئەگرێ و بەدبەختو بێچارەی ئەکەن هاوسەنگیە دەروونیەکەی لێ زەوت ئەکەن.

هاوڕێیەکم هەیە خاوەنی کۆمپانیایەکی چاپەمەنیە مانگانە قازانجێکی خەیاڵی دەچێتە گیرفانی کەنزیکەی ٢٥ملیۆن دۆلار ئەبێت، وێڕای ئەمەش هەمیشە هەر ئاسانە لەتاو پەرێشانی دەروونی و کێشەی خێزانی، چێژی ئەو قازانج و سەرکەوتنە مادیە بزر دەبێت بەهۆی نائاسودەیی ژیانی خۆیی وخێزانەکەی.

شەشەم:

ئەمجۆرە ئامانجەکەی ئەزانێت، هۆکاری بەدەستهێنانەکەی، بڕوای بەوە هەیە کەخوای گەورە هەر چیەکی پێببەخشێت، گوێ لەبیروباوەڕی جیاوازیش دەگرێتو هەڵیان دەسەنگێنێتو سودیان لێوەردەگرێت، لاواز نییە لەبەردەم پێشهاتو کارەساتو ڕوداوەکاندا، هەتا لەتوانایدا بێت بەخشندەیە، لەپشت بەخوابەستندا بەگەڕوتینە، سەرکەوتن لەدوای سەرکەوتن مسۆگەری دەکات لەهیچ ئاستێکدا وچان نادات وەک شاعیر دەڵێت:

ولم ار في عيوب الناس عيباً كنقص القادرين على التمام

ئەم وردەو وزە ناوەکیە و خودا پێداوانەیە کۆمەکی مرۆڤ دەکەن پەرجو دروست بکات. گرنگ ئەوەیە دەسبەکارو بەردەوامو پشت بەستوبێت بەخوای میهرەبان.

"أليس الله بكاف عبده" (الزمر ٣٦)

هەر یەکێک لەئێمە پێویستە سەرنجی شوێن پێکانی خۆی بدات بەرلەوەی هەنگاو بنێت، پاشان لەخۆی بپرسێت چی دەوێت؟ئەنجا هۆی ڕۆشتنەکەی بۆ هەر کارێک، ئایا لەوە زیاترە کەئەو خوازیارێتی، ئنجا چۆن بیگاتێ.

ئەگەر یەکێك لەئێمە خوازیاری سەرکەوتن بوو، بەلام درەنگ لەخۆ بێدار دەبوویەوە هەمیشە گلەیی لەنەبوون بەفیرۆدانی کات هەبوو، نەزانێت چۆن کاتەکانی ڕێك بخات بەجۆرێك سودمەند بێت لەهەموو چرکەکانی لەگەڵ هەموو تەمانەدا سەرکەوتنیشی بووێت چۆن بەدی دێنێت، ئەو هەموو کەردستەکانی سەرکەوتن لەگۆڕبنێت دوای ئەوە بیانو بۆ بەختو چارەنوس بێنێتەوە؟

ئەو پێنج کەسایەتیەی پێشوو پەکخستن و خاوبوونەوە و سستی بەچۆکیدا هێناون. دودڵی و بێ متمانەیی زیندە بەچاڵی کردوون لاوازی وردو بێ خواستی داماوی کردون، کەواتە لەم پێنج بەلایە خۆتان بەدور بگرن

لەگروپی شەشەم بن، چونکە خوای گەورە لەچارەی هیچ کەسێکی نەنوسیوە کە دۆڕاوو دەسەوسان بێت.

وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَإِنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ (النجم ٣٩-٤١)

پاژی دووەم:

ئاخی تۆ بەهەشتەکەی خۆتە یان دۆزەخ؟

هەرچیەک مرۆڤ وەبەری دێنێ دەردنجامی ڕاستەوخۆی ئەو بیرکردنەوەیە کەبەمێشکیدا گوزەر دەکات، هەروەک چۆن هەڵدەستێتەسەر لاقەکانی و چالاکەو بەپاڵنەرێکی بیرکردنەوەنەنجامی دەستێر دەبێت،بەو جۆرەش نەخۆش دەکەوێت هەربەهەمان هۆی بیرکردنەوە خۆی بەدبەختو چارەڕەش دەکات.

خوای گەورەش دەفەرموێت:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ(١٥٩ال عمران)

لەم ئایەتە پیرۆزەوە بۆ مان دەردەکەوێت دەستپێکی بزاوتن هیمەتو ئیرادەی خاوەنەکەیەتی، هەڵبەیە هەر

کەسێک وابزانێت سەرکەوتن بەهۆی سەروەت وسامانەوەیە یان پەیوەندیەکان بەسان تەکنۆلۆژیا، ئەمانەو چەندانی تریش هۆکارن یارمەتیدەرن تەنها کۆمەکی خواوەندیە چونکە خۆی دەفەرموێت:

إنّ الله لایغیرو مابقوم حتی یغیروا مابانفسهم

الرعد ۱۱

خوای گەورە توانایەکی لەبن نەهاتوی لەهەر یەک لەمرۆڤەکاندا ئەفراندووە کەبەهۆیەوە فێری زانستی کۆمپیوتەر، زمانەوانی، دروستکردن و تێکەلاو بوون، چاک بیرکردنەوە...هتد ئەمانەو زیاتریش خەلاتی خودایین و هیچ کەس توانا و دەسەلاتی بەسەریاندا ناشکێت

کەواتە: ئازیزەکانم:

سەرچاوەی هێزو تواناکەی تۆ بەردەوام بوونت تەنها پشت بەستنە بەخوای بالادەست چونکە سەرچاوەی گەورەو تین و رازی بەختەوەری تۆیە، تنۆکێک ئاو لەدەریایەکدا بوون و قەوارەی خۆی هەیە، گەرلێی دەرکەیت لەماوەی چرکەیەکدا دەبێتە هەڵم و کاری خۆی دەکات.؟

هەر ئێستا پەلەبکە:

برێزم کەسوورانەو بووژانەوە بەدوو لێی پاشگەز مەبەوە، دوودڵ مەبە دڵنیابە سەرکەوتن بەدەست دێنیت وەک ئەوانەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە، گوێمەدەرە برێزم قسەی هیچ کەس و هیچ ڕێگرو کۆسپ و لەمپەرێك، ئەوانە دەترسێنن و پێتدەڵێن:

بەرەو کوێ دەچیت بەناو ئەم هەموو خەڵکەدا؟

ڕۆژێکیان ئەمویست یاری تێنس بکەم و سەرکەوتوشبم، هەندێك پێیان دەوتم:

بەهەزاران یاریزان هەیە لەم بوارەدا، تۆ ئەتەوێ بیت بەچی؟

برێزم یەکلایم دا کەهەر سەرکەوتن بەدەست دێنم، بۆیە سەرکەوتم و بوومە بەکەم پاڵەوانی جیهانی لەمیسردا، لەمەشەوە فێربووم بەهیچ جۆرێك گوێ نەدەمە قسەی خەڵکی..!

دایکم خوالێی خۆش بێت زۆر خۆشی نەویستم هەمیشە ئامۆژگاری ئەکردم، کاتێ چومە پەیمانگای گەشت و گوزار بۆ کاروباری ئوتێلەکان، بەبراکانمی وت: کورپنە براکەتان ئەقڵی لەدەستداوە، ڕۆژێك دێت دەبێتە (گارسۆن) هیچ کەسی پێی ڕازی نابێت و قەت ناتوانێ ئافرەتێکی شەریف بکاتە هاوسەری خۆی!

کاتێک لەکارەکەمدا بەرزکرامەوە بوومە بەڕێوەبەر، دایکم بەبراکانمی وت: کوڕینە سێیەرکەن براکەتان بلیمەتە، کاتێک وازم لەوکارە هێنا، دیسان بەبراکانمی وتەوە: لەخوا ئەپارێمەوە براکەتان بخاتەوە سەر ڕێگەی ڕاست دیسان ئەقڵی لەدەستداودتەوە، کاتێک لەبەرنامەکانی تەلەفزیۆنیدا ئەیبینیم بەبراکانمی ئەوت:

کوڕینە من پێم نەوتن براکەتان بلیمەتێکە لە وێنەی نیە؟

دورنیە تۆیش کەسێکی نزیکت هانت بدات، ڕێنموییت بکات یان ڕێگریت لێبکات، بەهەر حاڵ گرنگ گوێ پێنەدانە. تۆ بۆ خۆت بیردەکەیتەوە هۆکارەکان وەگەڕ دەخەیت مەودای بیرکردنەوە خاڵی تەرکیزت لەچەقی کارەکەتدایە، گەر کەوتیت وچانێک بگرە گەڕ کەوتیتەوە وچانێکی دیکە تاکو خواستکەت بەدی دێنیت.

لەم بۆچونەشەوە:

چینیەکانو ژاپۆنیەکان، ژاپۆنیەکان دەڵێن:

ئەگەر سێ جار کەوتیت تۆ چوار جار هەستە، ئەگەر چوار جار کەوتیت ئەوا بیکە بەپێنج جار وەستان...هتد

چینیەکان ئەڵێن:

ئەگەر هاتو کەوتیت هەوڵبدە لەسەر پشت بکەویت بۆ

ئەوەی چاوت لەسەرەوە بێتو جارێکی ترسەر پێ بکەویتەوە..!!

هەندێ کەس بەدەمدا دەکەون دەچەقن پاشان دەست دەکەن لۆمە وسەرزەنشت کردنی بارودۆخو ڕۆژگار..!!

توناکانت بێسنورن:

هەژاری لەمرۆڤدا هەژاری تواناو بەهرەو بژێوی نیە،بەڵکو کەمی هەژاری لەوڕەو ڕەوشتدایە. کەمی متمانە، کەمی باوەڕ، کەمی ئیرادە، بەڵام ئەو بەهرانەی خوای گەورە پێی بەخشیوە سنورێکی نیە شتێکیش لەگۆڕێ نیە ناوی مەحاڵ بێت، ئەم وشەی (مەحاڵ)ە impossibleیەکەم پیت پیتی(I) دووەم پیت پیتی(m)پاشانpossible ئەمەش واتای (من - حەتمەن).

ماهیەتی کارەکان بەندن بەسروشتی خۆمانەوەن گەشبینیو ڕەشبینی لەناخی خودی خۆمانەوە دەردەچن.

ئیلیا ئەبوو مازی شاعیری ناوداری عەرەب وتوویژ لەگەڵ یەکێك لەڕەشبینەکاندا دەکات ڕەشبینەکە دەڵێت:

گەشبینی و دڵخۆشی هیچ سودێکیان نیە چونکە مردۆ سەرەنجامی مردنە، **شاعیریش دەڵێت:**

ڕەشبینی و ماتەمینی بەخشەری هیچ خێرو چاکەیەک نین بۆ مردۆ بەڵام خەندەو ڕوخۆشی لەچاکی و خێری مردۆ کەمناکەنەوە، هەر چەند نێوانی ئێمەو مردن بستێک بێت بابەخەندەوە بێت چونکە پێدەچێت دواین خەندە بێت:

قال:الیالی جرعتنی العلما
قلت: ابتسم ولئن جرعت العلقما
فلعل غیرك ان رآك مرنما
طرح الکآبة جانباً وتبسما
أثراك تکسب بالتبرم درهما
أم أنت تخسر بالبشاشة مغنما
فأضحك فإن الشهب تضحك والدجی
متلاطم ولذا تحب الأنجما
قال: البشاشة لیس تسعد کائنا
یأتي الدنیا ویذهب مرغما
للت:ابتسم لوکان بینك والردی
فإنك بعد لن تتبسما

ئایا ئەم وشانە پڕاوپڕ نین لە مانا؟ چونکە ناخی مردۆ سەرچاوەی شادمانی یان نیگەرانیە، خێرو خۆشی ماتەمینی تەنها مانۆیرانیە، ئیتر مردۆ بۆ چی سکاڵاو

گلەیی لەدەست گەمتوانایی و بێورەیی دەکات، خوای بالادەست گەردون و ئاسمان و زەوی بۆ دەسەبەرو ملکەچ کردووە؟!

- بۆ چی قایل دەبیت بەکێشی نۆری لەشت ؟
- قورسایی دەکەونە سەر قاچ و پشت وئەژنۆکانت ؟
- بۆ چی لەهەڵسوکەوت کردنت لەگەڵ خەلکی چالاک نابیت ؟
- بۆ چی هەمیشە بیگەرانو گرژو مۆنیت. بۆ گەشبین نابیت؟
- بۆ چی هەمیشە کارەکان بەئاسان ناگریت و لەسەر مێشك ودەمارەکانت تۆرسی ئەکەیت ؟
- بۆ چی هەمیشە هەست بەشکست و دۆڕان ئەکەیت؟ خۆبراوەکان چییان لەتۆ زیاترە؟

بۆ چی ژیانت خۆش ناکەیت ..؟

هێزە سیانیەکەی تۆ...

بڕیارێکی بەکلایی بەوریایی لەتێڕامانی خودی خۆتەوە هەڵبژێرە.. یەکەم ڕێگەش وردەیە، بەوماناییەی هێزو تواناو بەهرەی تێدا بخەیتە گەڕ، پاشان ئامانجەکانت دیاری بکە.. پاشان بەرنامەکەت دارێژە.. پاشان دەستبەکاربە لەجێبەجێکردنیدا. پاش تێپەڕینی ماوەیەک لەکات و کار، دەبێت وردبیتەوە لەوبەشەی بڕیوتە، ئەگەر کەمتەرخەمبەکت تێدا بەدیکرد. وچانێک بدەو چاردەسەری بکە.

ئەگەر ئەم پابەندبوونەت هەبوو بەردەوامبە. هادام پابەندی بەسێگۆشەی هێزەوە بەرەنجام دەگەیتە ئەو گۆڕەپانەی کەدەتەوێت.

هێزە سیانیەکەی تۆ دەکرێت بەم شێوەیە:

پابەندبوون، سوربوون، ڕێگەخستن

هەر لایەک لەم سێ لایە بەستراوەتەوە بەلایەکی تردەوە.

- پابەندبوون:

زانینی مەبەست و گەیشتن پێی

- ڕێگەخستن:

دەستیەکاربوون لەجێبەجێکردن وبەردەوامی لەڕۆشتنی ئەو ڕێگەیەی نەخشەکەت بۆ کێشاوە.

- سوربوون:

بوونێری و زالبوون و سوربوون لەگەیشتن بەئامانجەکەو هیچ تاستەنگێک هەنگاوەکانت پێ لەق نەکات

سەرنجێک لەفەرموودەی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کەچەند سەدەیەکی بەخۆیەوە بینیوە بۆ کەسێک بیەوێت ڕێگەی سەرکەوتن بدۆزێتەوە:

أحَبُّ الاعمال الی الله ادومها وان قل

لەیاساکانی سەرکەوتنەوە ...

لەگەڵ پابەندبوون و سوربوون و پێکخستن، بەدوایدا گومانی چاک بردن بەخوای گەورە هەر خێر و خۆشییەکی بوونێت خوا پێی ئەبەخشێت، وەک ئەم فەرموودەیە:

"تفاءلوا بالخیر تجدوه" ٦٧٢ یاسا لەیاساکانی چالاکی نەست:

یاسای نەست بیر لەهەموو شتەکان ئەکاتەوە و بەرفراوانی ئەداتێ لەگەڵ کاتدا هەرکات گومانی گەشبینی بەریت بێگومان توشی دەبیت. یاسای پێوابوون. یاسای کێش کردن، یاسای گەرانەوە ئەمانە هەمووی لەناخی مرۆڤدان.

وفي انفسكم افلا تبصرون... الذاريات ٢١

لەناخی تۆ دایە خۆ بەگرنگ زانین، خۆویستی، متمانە بەخۆبوون، نمونەی خۆبەرز راگرتن، بەها. بیروباوەڕ، هتد..

خوای گەورە دەفەرموێت:

لقد خلقنا الأنسان في احسن القويم التين ٤

نەک شێوەیەکی لاوەکی، بەڵکو بەجوانترین شێوە، جوانترین دروستکردن، چاکترین توانا، لەسەرو ئەمانەشەوە ملکەچکردنی هەموو گەردون وهەر چیەک

لەگەردوندایە هەمووی دەستەبەرو لەخزمەتی مرۆڤدایە.

جارێکیان ئیلیا ئەبوومازی شاعیر گوێی لەکەسێک بوو، لەدەست هەژاری وەڕس بوو، پێی وت:

تۆخاوەنی گەردون و دروستکراوەکانی ناو گەردونیت کەسیش ڕێگریت لێناکات لەچێژبردن لەسروشت وجوانی ئاسمان وئەستێرەو سەوزایی دەشتودەر، دەبویست کابرا فێربکات کەسەرچاو گلەیی وسکالاکردن خودی خۆیی و ناخی خۆیەتی، پاشان وتی:

كم تشتكي! وتقول:إنك مُعدَم

والأرضُ ملكُك والسما والأنجم

ولك الحقول وزهرُها وأريجها

وعبيرها والبلبل المتـرنم

والماءُ حولك فضةٌ رقراقة

والشمس فوقك عسجدٌ يتضرم

هەستی دەوڵەمەندبوون وهەژاری لەناخەوە سەرچاوە دەگرێت.

جوان بەهەموو بوون بەجوانی دەبینیت.

سەرنجی گوڕو توانا کانت بدە هەوڵبدە زیاتر لەوە پێویستە بەدەستی بێنیت.

زۆر وریابە:

دوای دیاری کردنی ئامانجەکانت هەنگاوی جێبەجێ کردن بنێ، تەنها گرنگی بەکاری نەمرۆبدە، گوێ بەرابردو مەدە بالەکاری ئەمڕۆت نەکات.

بەم رێگەیەش پلەیەک سەردەکەویت.

وشیاربە:

خەم بۆ رابردو مەخۆ، نیگەرانی ئایندەت مەبە. بزانە گەر بڕیارەکەت سەرتاسەری بوو، بۆ کەیشتن بەسەرکەوتن و ئامانجەکانت تینوا دیاری کردن دەسبەکاریش بوویت لەجێبەجێ کردن. سوربوویت لەسەر بەردەوام بوون و پشت بەخوابیەستە و دڵنیابە بەمجۆرە خوای گەورەش خۆشی دەوێیت:

فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين

آل عمران ١٥٩

خشتەی سەرکەوتن و نەندامەکانی

وەرە	هەڵسەنگاوەکانی جێبەجێ کردن	هێزە سیانیەکەت	پشت بەخوا بەستن بۆ سەرکەوتن
-زانینی هێزو توانەکان. - دیاریکردنی ئامانج و بەیامەکان	زانینی ئەرکی ڕۆژەکەل نرخاندن و چاکسازی هەموماوە زەمەنیەکان	بابەندی سوربوون ڕێکخستن	-گەشبین بوون بەچاکە -خۆڕاگری لەسەر ڕێگەی سەرکەوتن بەسەر پێش هاتەکان

هەمیشە هەوڵبدە هەموو پێویستیەکانت پێ بێت. هەموو هەستەکانت بخەیتەگەڕ. گوێ، چاو، بیرکردنەوە، دامەبڕێ لەموتالاکردن و بەدوادا چوون.

بیرلەڕابردو مەکەرەوە مەگەر پەند و عیبرەتی لێوەرگریت سوربە لەسەر ڕێکردن و تێپەڕبوون بەرەو ئایندە، هەوڵبدە هەموو فاکتەرەکان بەگەڕبخەیت و تێکڕای هەستەکانت چالاک بکەیت.

سەیری ژیان و مێژووی پێغەمبەران و هاوەڵان کەپڕە لەنمونەی سوربوون و پشت بەخوا بەستن بزانە ئەوەی هەر هشەی کوشتنی لێدەکرد پێی فەرمو:

واللهِ لو وضع الشمس في يميني والقمرُ في يساري على

أن اترك هذا الامرماتركته حتى يظهره الله أو اهل ا

دونه..

ئیستا گیانی لێبوردن و سوربوون و بەربەرەکانی بەم

ڕۆحیەتە پیرۆزەی پێغەمبەرایەتیەوە هاودڵان نەتحیان

دەکردو دادگەریان لەسەرتاسەری وڵاتدا

بڵاودەکردەوە. إنا لانضيع أجر من احسن عملا

الكهف ٣٠

پاژی سێیەم:

بەیەردن و گۆڕانکاری

مێرولەو جالجالۆکە بکەنە ماموستا

جارێکیان لەباخچەکەمدا دانیشتبووم، مێرولەیەکم بینی شتێکی هەلگرتبوو لەخۆی زلتر. لێی نزیک بوومەوە دانیشتمو دەستم کرد بەرێگە لێ بەستنەوەی، مێرولەکە کۆلی نەئەدا بەلکو بەدوای رێگەیەکی دیکەدا ئەگەڕا. رێگەی دوەمیشم لێبەستەوە هەرودها سێیەمیش کەچی سەرەنجام رێگەیەکی دیکە بۆ خۆی هەلبژارد، لێرەوە پەرتوکێکم دانا بەناوی یاسای مێرولەوە بەوەیکەوزور پابەند بوو لەسەر دوزینەوەی رێگەو بێ هیوا نەبوون، لەرێگە جۆر بەجۆرەکان سوربوونێکی سەیرو سەمەرەی لەرێکخستنو یەکلایی کردنەوەی کێشەکانیدا هەبوو، ئەمانەش ئەوەیان دەگەیاند هەرچەند ئەم مێرولەیە توشی کارەسات دەبوو رێگەی نەدەبڕاندو کۆلی نەنەدا لەکارەکەی خۆی هەرچەند بارودۆخەکەی

شلۆق و نالەبار بروایە ما هەر کارێتەیەک بهاتایەتە
ڕێگەی سەرباری سەروەکی هەبارەکەی سوربوونێکی
سەمەرەو چالاکیەکی زیاتری دەخستە گەڕ ئەمەش
باسەرمەشقی چالاکی و کار بێت.

گەرەکمان مێرولەکار بکەین خۆڕاگرو بێ هیوا
نەبین، هەلەکانمان بخەینە گەڕ هەر چەند بارودۆخ
نالەبار وکۆسپو ناستەنگ بێنە پێش هەر سوربین ئەوا
شارێگەی سەرکەوتن لەبەردەستی خۆماندا
دەبینینەوە.

هەروەک جالجالۆکە کاتێ مالەکەی کاول
دەکرێت مالێکی نوێتر دروست دەکاتەوە هەست
بەنائومێدی و دەسبەرداری دەباو سکاڵا دەباتە لای
جالجالۆکەکانی دیکە؟ نەخێر؟

دەسبەجێ تۆزەکانی دەمناتەوە کارو مالێکی نوێ
دروست دەکاتەوە، گەر جارێکی دیکە بروخێنەوە سەر
لەنوێ دروستی دەکاتەوە، بەمجۆرە بەردەوامە لەژیان و
نائومێد نابێت بەردەوام دەسبەکارەو چالاکەو
ماندونەناسە تادەگاتە مەبەستەکەی خۆی.

کەواتە ئەی مرۆڤ لەم مێروانەوە پەندو عیبرەت
وەرگرە دەسبەکاریەو سەرەنجام بگەڕێنەوەو
بیدەزەوە دەستی پەروەردگار، لەهەموو کارەکانتدا

پشتی پێببەستە.

إنا لانضيع أجر من احسن عملا الكهف٣٠

خوای گەورە لەسەرو هەموو کارەکانەوەیە لەسەرو هەموو یاساکانەوەیە مرۆڤی بێ هیوای خۆش ناوێت.

پزیشکی دەرون

ڕۆژێکیان سەیری کەنالێکی ئاژەڵانم دەکرد، جۆرەکانی دالّی پۆلێن ئەکرد، بەو جۆرەیان دەوترا دالّی ڕۆمی، بەجۆرێك دەفڕی وەك هیلیکۆپتر بێ ئەوەی بالّەکانی بجوڵێنێت، وتم پاك و بێگەردی بۆ خوای گەورە دەفەرمێت:

أفلا ينظرون الى الابل كيف خلقت. والى السما كيف رفعت الغاشية ١٧-١٨

ئەمە یەکێکە لەدروستکراوەکانی پەروەردگار هەر تەنها خۆیشی زانیاری لەسەر ئەو جۆرە دروستکردنە هەیە.

سەرنجی وشتر بدە لەڕۆشتندا توانایەکی لەڕادە بەدەری هەیە خاوەنی هاوسەنگیەکی تەواوە بەمشێوەیە هەر کەس پشت بەخوا ببەستێت هاوسەنگیە دەرونیەکەی تەواو دەبێت.

مرۆڤ هاوسەنگ نابێت تاکو متمانەی تەواوی بەخوای

گەورە نەبێت، متمانەو پشت بەخوا بەستنیش،
پێویستە بەدان بەخۆداگرتن و ئارامییە لەسەر
کارەساتو پێش هاتەکان، یۆ ئارامگرتنیش چەن
قۆناغێك هەیە:

ئەوەی خوازیارێتو هەوڵی بۆ ئەدەیت بەڵام نایەتە
دی ئەمەش پێویستی بەئارامگرتنە، پەروەردگاریش
دەفەرموێت :

والله يحب الصابرين آل عمران ١٤٦

لەوانەیە کارەساتێك بەسەردا بێت وەك دەفەرموێت:

وبشر الصابرين الذين اذا أصابتهم المصيبة قالوا إنا لله
وإنا إليه راجعون، أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة
البقرة ١٥٥_١٥٧

خۆشی و شادمانی لەکانگاو قۆناغێی تەنگانەو
ناڕەحەتیەوەیە وەك دەفەرموێت:

إنّ مع العسر يسرى الشرح ٦

خلیل جبران دەڵێت:

گەر کێشەیەکت هەبوو دڵنیابە یەکلایی کردنەوەکەی
لەخۆیدایە، لەگەڵ هەموو تەنگانەیەکدا حەتمەن
دەرگای خۆشی والا دەکرێت.

لەیەکێك لەپەرتوکەکاندا دەڵێم:

(گەر مانبا پێچەوانەیەکی نەبووایە ئەوامانایش بێ

مانا دەبوو). ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ گەر پێچەوانەی کارێك نەبێت ئەوا لێی تێناگەیت، ئەگەر بەرەنگار بوونەوەو ململانێ نەبێت هەست بەخۆشی و ئاشتی ناکەیت ئەگەر نەخۆشی نەبێت ئەوا تامی تەندروستی ناچێژیت، ئەگەر دۆڕاندن نەبێت سەرکەوتن و بردنەوە تامی نیە.

پەروەردگار دژو پێچەوانەی هەموو دروستکراوەکانی فەرامەم هێناوە شەوو رۆژ، سەرو ژێر، ئەمەش بۆ هەستکردنە بەهێزو توانا، ئارامگرتنیش کلیلی هەموو کارەکانە، هەولّو کۆشش و ئارامگرتن لەسەر شکستی دۆران تاکو بەدەستهێنانی سەرکەوتن و سوپاس کردنی خوای گەورە وەك دەفەرموێت:

لئن شكرتم لأزيدنكم ابراهيم٧

دەکرێت لەبەرامبەر چەن کەسانێکدا خۆراگر بیت،چونکە پێدەچێت رقیان لێت بێت بەخیلی و حەسودیت پێ ببەن بتبەن بەهەلّەداو ئاستەنگت بۆ دروست بکەن، دان بەخۆدا گرتن لەئاستی ئەم کەسانەو لێبووردن و قوتدانەوەی رق و قین بەرامبەریان باشترین رێگە چارەیە بۆ تۆیش و بۆ ئەوانیش.وەك دەفەرموێت:

والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس آل عمران ١٣٤

یەبێ ئارامگرتن لەسەر شتەکان لەسەر کەسەکان

نابیته کهسێکی ئیجابی لهکۆمهڵگهدا ناتوانیت ئامانجهکان بپێکیت ناتوانیت ئاواتهکانت خهونهکانت بێنیته دی؛ چونکه لهناختدا پاڵت دهنێت بۆ تۆڵهسهندنهوه؛ بهچاوێکی دیکهوه دهڕوانیته خهڵکی، بۆیه ئارامگرتن لهسهر ئارهحهتیهکان ئۆخژنیهك دهداته دڵو دهروونیان.

نهفامی کاڵایهکی ههر زانه..!!

لهساڵی١٩٤٨ زانایانی بواری جیولۆجیا لهباشوری ئهفریقادا پهیان بهوه بردبوو کۆمهڵێك بهردی بهنرخو گرانیهای تێدایه. هاوشان زانایهك بهناوی(یوکی) نوسهری کتێبی هێزی چاکسازی بهردهوام، ئهم پیاوه لهگهڵ ئهم زانایانهدا هاموو بهیانیهك کاتژمێر پێنج تاکوههشتی ئێوارە لهگهڕاندا بووون لهیهکێك لهبۆژهکاندا توشی ئاژمێدییهکی زۆر بوو بهمۆی دهسنهکهوتنو نهدۆزینهوهی هیچ شتێك.

لهمبۆژهداو لهکاتی گهڕانهوهیدا بهرهوماڵ لهبێگا توشی مناڵێکی ٨-٩ ساڵان بوو، منالهکه بهردێکی بهدهستهوه بوو، پێی وت گهر ئهو بهردهم بدهیتێ لهبهرامبهریدا پارهیهکی زۆرت ئهدهمێ، ههرچهن هەوڵیدا منالهکه قایل نهبوو پاشان بهپارچه

شکولاتەیەکی بچوک و هەندێ شیرنی بەردەکەی پێدا، کاتێ پیاوەکە بەردەکەی وەرگرت و بردیەوە بۆ ئوتێلەکە، دوای چواردەجار لێکۆڵینەوە بۆی دەرکەوت گەورەترین ئەڵماسی خاوی تێدایە دوای داڕشتنەوەی فرۆشتی بەملاین دۆلار!

ئەو منالّە نەیدەزانی ئەوەی لەدەستیدایە گەوهەر و سامانێکە نرخێکی گەلێك گرانبەهای هەیە، گەر نرخەکەبزانیبایە ئەوا باری ئابووری خێزان و بنەماڵەوە هەموو خەڵکی ناوچەکەی دەگۆڕی.

دورنییە تۆیش نرخی شتێك نەزانیت و بیقرۆشیت بەهەرزانترین نرخ، هەندێکجار کەسانێك هەن نرخی نەفسی خۆیان نازانن بەهەرزان لەدەست خۆیانی دەردەکەن، کەواتە دەبێت تۆ نرخی راستەقینەی خۆت بزانیت بۆ ئەوەی نیگەرانی بالّی زاڵبوون نەکێشێت بەسەرتداو نەتخاتە ژێر رکێفی خۆی.

وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە بۆ ئەوەی خۆت

بناسیت:

- یەکەم جار بزانە تۆ کێیت بەتەواوی.
- بۆ چی تۆ لێرەیت؟
- بۆ چی ئەژیت؟
- لەدنیادا ئامانجت چیە؟
- چی ئەکەیت لەدنیادا؟
- بۆ چی لەخەو بێدار دەبیتەوە؟
- بەدرێژایی ڕۆژ چیدەکەیت؟
- ڕۆژ چۆن بەسەر دەبەیت؟
- بۆ چی دەخەویت؟
- دڵخۆشیت بەو بیروباوەڕەی ئالوودەی بووییت؟

ئەگەر وەڵامی ئەم پرسیارانەت پێنەدرێتەوە ئەوا پێویستت بەچارەسەرکردن هەیە. پێویستت بەڕاچڵەکین هەیە بۆ ئەوەی لەخەوی غەفڵەت بێدار بیتەوە، هەر یەک لەئێمە لەناخیدا وزەیەکی لەڕادەبەدەر هەیە دەکرێت بەکاری بهێنات لەئاراستەیەکی ئیجابیدا ئەگینا خۆی لەدەست ئەدات.

هەموو ڕۆژێک گومانی باشبەرە بەخۆت بزانە لەناختدا چی هەیە هەتا نەبیتە نێچیری نائومێدی پاشان کارێک

بکەبەسود بێت بۆ خۆت و کۆمەڵگاو مەهێڵە ئاگایی و ڕاگەیاندنەکان زەفەرت پێببەن!

ئامارێکم بەرچاو کەوت سەبارەت بەو مێردمنداڵانە سەیری تەلەفزیۆن ئەکەن، ئەڵێت ئەم مێرد منداڵانە لەبەردەمی تەلەفزیۆندا دادەنیشن لەتەمەنی ١٨ساڵیەوە بۆ ماوەی ٦٠ کاتژمێرن گەورەکان ١٢ــ ٢٠ کاتژمێر، هەر چیەک بێت ئەوان هەر تەماشا دەکەن بەڵام مەبەست چییە؟ پوختەکەی چیە؟دەبێت تۆ سەیری شتێک بکەیت بەسود بێت بۆ ت ئەوسا وزەو تواناکانی بۆ خەرج بکەیت.

توانا حەشاردراوەکەی ناخی خۆت ڕاچڵەکێنە

خوای گەورە لەسەر جوانترین شێوە دروستی کردویت، بزانە هێزە بێسنورەکەت لەڕۆشنگەری گشتی و تایبەتی دا زۆر بەرفراوانە.

وتمان پەروردگار مرۆڤی لەسەر جوانترین شێوە ئەفراندوە، بۆ چی بەجوانترین شێوە؟

هەموو کەسێک هاوبەشە لەئەندامەکانی جەستەدا، یەکەم : مێشک کێشەکەی لەدوکیلۆ تێپەڕناکات ، هەڵگری ١٥٠ ملیار خانەی ئەقڵیەو خێرایییەکەی زۆرترە لەخێرایی ڕونەاکی، بیرکردنەوە، خێرایی بیرکردنەوە

خێراتـرە لـەخێرایی ڕونـاکی، لەمەشـەوە دەردەکـەوێت
بیرکردنـەوە کاردەکاتـە سـەر زەیـن و جەسـتەو
هەستەکانت پێویستی بـەکات و شـوێن نییـە، بیرمەندی
هۆکـاری بیرکردنەوەیـە، بیرکردنـەوەش هۆکـاری
تـەرکیزە، تـەرکیزیش هۆکـاری هەسـتەکانە،
هەستەکانیش هۆکـاری ڕەفتارەکـانن، ڕەفتارەکـانیش
هۆکـاری دەرەنجـامن، دەرەنجـامیش هـۆگری ئـەو
واقیعەن کەتیایدا دەژیت.

ئەمـەش ئـەو توانـاو وزە خوداوەندیەیـە کەلـەتۆ دا
دروستی کردوە بۆیە دەفەرموێت:

لقـد خلقنـا الأنسـان في احسـن تقـويم. کەسـیش توانـای
بەسـەر ئـەمکارەدا ناشـکێت تـەنها خـوای تـاك و تـەنیا
نـەبێت، گـەر هـەموو بیرمەنـدو زاناکـان کۆبنـەوە ناتوانن
هێنـدە نوکەدەرزیەکت پێ ببخشن.

پەروەردگار دەفەرموێت:

إن الله لايغيرو مابقوم حتى يغيروا مابأنفسهم الرعد ١١

گـەر تـۆ دەتـەوێت واقیـع بگۆڕیـت بیرکردنـەوەی(تۆ)
بگـۆڕە تـاکو بتوانیـت بیرکردنەوەکـەت بگۆڕیـت، ئەمـەش
پێـی دەوتـرێ ئـەقڵی مرۆیـی یـان ئـەقڵی خودکـار
کەبەرپرسە لەبیرکردنەوەو ئەنبار کردنی لەمێشکدا.

ئـەقڵی مـرۆڤ توانـای هـەڵگرتنی ٢ملیـۆن زانیـاری

هەیە لەچرکەیەکدا، لەڕۆژێکدا ٨٠٠٠جار چاو تروکاندن دوبارە دەبێتەوەو پارێزگاری لەفرمێسک دەکات بیلبیلەو گلێنەکان دەپارێزێت.

گەر چاوەکان ڕوبەڕوی مەترسی بوونەوە، ئامێری بەرگری کردنەکە دەکەوێتەکارو لەوکاتەدا ترشەلۆکێکی کیمیایی دەڕێژێت کەتوانای جیاکردنەوەی دەملیۆن ڕەنگی هەیە.

ئەدونج لانج، داهێنەری کامێرای بۆ لارویترز لەگەڵ کچەکەیدا دانیشتو دوای لێکردوینەیەکی بکێشێتو هەمانکاتیش ببینێتەوە، ئەویش وتی ئێستا ناتوانێ بیداتەوە ماوە هەفتەیەکی دەوێتو پێیدەچێت. لەمەوە ئەو بیرکردنەوەی بۆ هات و کامێرای ئێستای داهێنا، ئێستا چی بەچاوەکانت دەڵێیت کەلەکامێرا خێراترە؟

بابچینە سەر هەستی چەشتن:

لەسەر زمان سێ چین توێژاڵ هەیە، کەیەکێکیان تامی سوێری دەکات و ئەویتریان شیرینیو سێیەمیان تامی شتە گەرمەکان، ئەمەش پێویستی بەسوپاسگوزاری خوای پەروەردگارە.

باسەرنجێك لەدڵ بدەین ڕۆژانە ١٠٠هەزار جار لێدەدات، جگەر هەر شەش هەفتە جارێك دەگۆڕێت،گورچیلەکان هەشت ٨هەفتە جارێك، پێست

هەموو مانگ وئینۆکنستونی پشت شەش مانگ جارێك.
هەموو شتێك لەتۆ دا لەگۆڕنکاریدایەو نوێ دەبێتەوە،
تەنها بیرکردنەوە خوای گەورە بۆ تۆی داناوە چونکە،
دروستکراوی خۆتە تۆ گۆڕەری ئەو بیردێت، گەر تۆش
دەستبەکاربیت و پشت بەخوا ببەستیت لەهەموو
کارەکانتدا ئەوا حالت بەرەو چاکی دەگۆڕێت.
کەواتە توانا ووزە شاراوەکەت ڕاپەڕێنەو تۆ بنەچەی
هەموو کارەکانیت و ووزەو توانا چلەوییان لەدەستی تۆ
دایە.

بیرکردنەوەی سلبی (نەرێ) پەرجووەکان دادەپۆشێ

گەر ووزەی مرۆڤ بگەیەنرێتە شارێك، کارەبا بۆ
ماوەی هەفتەیەك، ئەوە دەگەیەنێت کەمرۆڤ ووزەیەکی
لەبن نەهاتووی هەیە، کاتێك مرۆڤ خۆشی بەلای
بیرکردنەوەیەکی نەرێ(سلبی)دا دەچێنێت لێرەدا ئەم
ووزەیە دژبەخۆیەتی دەبێت زاڵ بێت بەسەر ئەو ووزە
شاراوەیەدا کەلەناخیدایە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت
هەبوونی (من)ی ناکۆتا ئەو ووزە چاکەیەکە مرۆڤ بەکاری
دەبات بەکاری چاك، بەڵام خۆشەویستی(من)ی بچووك
ئەمەیە مرۆڤ بەچۆکدا دێنێت ،بەڵام(من)ی بەرزی ناکۆتا
ئەمەیان بەخشیشی خوای گەوردیە.

لەساڵی ١٩٤٨چینیەکان هەستان بەدروستکردنی پەیکەرێکی گەورە لەئالتونی تەواو، نزیکەی بیست تەن دەبوو ترسیان لێی هەبوو دەست بەرمۆدیەکان بکەوێت بۆیە لەقوڕیان گرت، هێرش کرایە سەر ئەو شارەو خەڵکەکەیان سەربڕی و کوشتارێکی نۆریان کرد، بەڵام توخنی پەیکەرەکە نەکەوتن چونکە لەپۆکەشدا بەقوڕ دروستکرابوو،نزیکەی ١٥٠ ساڵ دوای ئەوە پەیکەرەکەمایەوە پاشان یەکێك لەکاهینە گەورەکان ویستی ئەو پەیکەرە گەورەیە بگوێزێتەوە بۆ شارێکی دیکە، ودرزی زستان بوو قوڕی پەیکەرەکە تڵیسایەوە، خوساو جەوهەری راستەقینەی پەیکەرەکە دەرکەوت ئەنجا نهێنی پەیکەرەکە دەرکەوت. ئەمەش مانای لەناخی تۆیشدا گوڕو تین و وزەیەکی حەشاردراو هەیە کەس دەرکی پێناکات مەگەر خودی خۆت، کەواتە گەردو غوباری کارە سلبی و نەرێکان لەخۆت بتەکێنە، چونکە تۆ باشترین دروستکراوی دەستی پەروەردگاریت، ئاسمان و ڕێسمانی بۆ ملکەچ کردویت دەتۆیش ئەو تەومزە بڕەوێنەوە ناخی خۆت و تواناکانت بناسە و بزانە چۆن بڕەو بەبەهرەکانت ئەدەیت.

چوار پێویستی بنچینەیە لەرمانەوانیی مرۆڤ دەکات

شوێن، کات، مادە، وزە.

کاتێ دەڵێیت (من) لەهەموو شوێنێك، لەهەموو کاتێك، بەهەموو مادەیەك، بەهەموو وزەیەك، ئەقڵی مرۆیی هەست گەلێکت پێدەدەن، جەستە دەست دەکات بەهەستپێکردنی هەبوونی، تۆ خاوەنی بڕیارێت لەهەبوون و نەبوونداا لەماتەمینی و نەخۆشیدا، یان لەناخ و نەستدا، خودی تۆیە ئەم شوێنەی بۆ خۆت داناوە، هەوڵبدە بۆ هەر کێشەیەك ڕێگە چارەیەك بدۆزیتەوە نەك پشتگوێی بخەیت و ئەویش بەسەرتۆ دا زاڵبێت بەڵکو تۆ بەسەرنەوداا زاڵمە. چونکە پەروەردگار هێزێکی بێسنورو لەبن نەهاتوی پێبەخشیویت، وریابە لەبیری نەکەیت تۆکێیت؟

بۆ کێ کاردەکەیت؟

دنیا ڕێڕەوێکە پیادا گوزەربکە هۆکارەکان بەکاربێنەو دەرەنجامەکە بدەرەوە دەستی پەروەردگار.

هاوکێشەی (من) پابەندبوون و رێکخستن:

بەپێی تواناکانت، لێهاتویی، ئامانجەکانت، پلان و مەبەست بنەچەی کارەکانی ژیانە، مرۆڤ بەبێ ئامانج و مەبەست وەک کەشتیەوانێکی بێکەشتیە، مەبەستیش پێویستی بەپرۆگرامە پرۆگرامیش پێویستی بەپابەندی و سوربوون و رێکخستنە.

پابەندی پرۆگرام و ئامادەیی بۆ بەرەنگاربوونەوەی کێشەکانی ژیان، لەوانەیە بیروڕات بگۆڕێ، سوربوون پابەندی بەهێز دەکات، رێکخستن بەرەو بەرخۆدانی بوونی دەبات.

پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت:

أحب الأعمال الى الله ادومها وإن قل

ئەمەش پشتڕاستی ئەوە دەکاتەوە بەردەوامی لەکاردا باکەم و بچوکیش بێت بەومەرجەی پابەندی و بەردەوامی هەبێت.

لێرەدا چیرۆکێک دێتە پێش:

پیاوێک منالێکی خۆی برد بۆ ئەشکەوتێک، خۆی خەریکی دروستکردنی خواردن بوو، لەپڕ منالەکە لەباوکی پرسی:

بچمە نێو ئەشکەوتەکەوە؟

وتی: بەڵێ بەڵام، دەست لەهیچ نەدەیت، منالەکە

چویه ژوره‌وه له‌پڕ به‌ده‌م ترسه‌وه گه‌ڕایه‌وه !

باوکی وتی: چی ڕویدا کوڕی خۆم؟

منالّه‌که‌وتی:

شتێکی تێدایه له‌وه‌ئه‌چێت دێو بێت.

باوکی وتی:ئاده‌ی نیشانم بده؟ له‌گه‌ڵیدا چویه ژوره‌وه وتی: کوا؟

منالّه‌که وتی:

ئه‌و ده‌نگه‌یه زه‌نده‌قی بردوم!

باوکی وتی: کوڕی خۆم ئه‌وه ده‌نگدانه‌وه‌ی ده‌نگه‌ده‌نگی خۆمان تۆ هه‌ر چیه‌ك بڵێیت ده‌گه‌ڕێته‌وه. گه‌ر چاك بڵێیت چاکت بۆ ده‌گه‌ڕێته‌وه گه‌ر خراپیش بڵێیت خراپه !

ئه‌مه‌ش ئه‌وه ده‌گه‌یه‌نێ پاپه‌نه‌دبوونت به‌ خودی خۆته‌وه (من) له‌گه‌ڵ(من) ڕێکخستن سوربوون له‌سه‌ر چاکه‌و ئارامگرتن له‌سه‌ر خراپه‌ وه‌ك په‌ره‌وه‌ردگار ده‌فه‌رموێت:

(وبشر الصابرين الذين إذا اصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون) البقرة ١٥٥-١٥٦

ده‌سبه‌کاربه هۆکاره‌کان بخه گه‌ڕ هێزو تواناکانت بناسه به‌شوێن شتێکدا بگه‌ڕێ گونجاوبێت له‌گه‌ڵ تۆ دا، ململانێو پێش هاته‌کان مرۆڤ له‌قاڵب ئه‌ده‌ن، گه‌ر

گرفتو پێش هاتەکان نەبن مرۆڤ ململانێ لەگەڵ چیدا بکات، بەقوولی سەرنجی لێبدە بزانە چۆن لێی دەربازدەبیت لەو بازنەیە، پەروەردگار دەفەرموێت :

إنا لانضيع أجر من احسن عملاً الكهف٣٠

کەدەچیت بۆ کارێک مەڵێ ئەمکارە بۆ من گونجاوە ئەمەیان نەگونجاوە، دەسبەکارو داهێنەر بەهۆکارەکان بەکاربێنە دەستەو ئەژنۆ دامەنیشە کارەکە بێت بۆ لات، تۆ پەلامار بدەو کراوە بەداخراو مەبە، پشت بەخوا ببەستەو پشتی تێمەکە بەپشتیوانی خوا بۆ کار بگەڕێ دەستەو ئەژنۆ دامەنیشەو ماتو مەلول مەبە.

گەر دەسبەکار بوویت هەستی بێبڕوایی و بێمتمانەیت کرد ئەوا مەودای بیرکردنەوەکەت بگوڕە هەر ساتەو فێری شتێکی نوێبە فێری زمانی نوێ ببە، کۆمپیوتەر فێربە گوێ لەکاسێت بگرە، خوت روناکبیر بکە لەهەموو بوارەکاندا مەبەستو ئامانجێک بۆ خوت جێگیر بکە هەنگاو بەهەنگاو هەوڵی پێکانی بدە.

لەوساتەوە دەسبەکاربە کەبیرکە لەمێشکتدا سەر هەڵئەدات چەن ئامانجێکی گەورەوبچوک بۆ خوت دانێ وەکو بەڕێوەبەرێک یان فەرمانبەرێک لەهەر شوێنێک یان دامەزراوەیەک وابزانە تۆ کارمەندێکی لەو شوێنە، پاشان بڕەوی پێبدە تا دەگەیتە ئامانجە

دڕەوشاوەکەت دڵسۆزبە لەئەرکەکانتدا قەدری کات و شوێنەکەت بزانە هەرچەن ئامانجەکەت بچوکیش بێت مەبەستەکەت زۆر لەوە پیرۆزترو گەورەترە.

بەختەوەری شادمانی هەموو خۆشیەک لەسەرکەوتندایە لەم مەبەستەو لەهەر شوێنێک لەهەر کارێک تۆڕەمەبە گەر جارێک ودوان کەوتیت وڕە بەرمەدەو مەڕوخێ، بردنەوە نرخێکی نیە گەر دۆڕاندن نەبێت، نشێو هیچ مانایەکی نیە گەر هەوراز نەبێت. دەنکە زیخێک مانایەکی نیە گەر شاخ نەبێت.

وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم البقرة ٢١٦

بەڵام مرۆڤ هەر دەم بەپەلەیە لەبەرامبەری گرفت و پێشهاتەکاندا، سەرکەوتنیش کارێکی هەر وا ئاسان نیە، بەڵام ئەزموون و قالبوون مرۆڤ دەکاتە پۆڵا و بەهێزی دەکات و دڵخۆشە بەسەرکەوتنەکانی.

تێگەیشتن و پێوابوون .....ئیدراک و گۆڕانکاری.

گەر پرسیارت لێبکرێت:

بۆچونت چۆنە لەپەیوەندیەکانی هاوسەرداری؟

بۆچونت چۆنە سەبارەت بەژیان؟

بۆچونت چۆنە بەرەنگاربوونەوەی ژیان؟

بۆچونت چۆنە سەبارەت بەسەروەت و سامان؟

بۆچونت چۆنە لەڕوبەڕوبوونەوەت لەگەڵ خەڵکی؟

بۆچونت چۆنە لەگۆڕانکاری؟

بۆچونت چۆنە سەبارەت بەتەکنیک و تەکنۆلۆژیای ئێستا؟

ئەگەر وەلامەکانت : تێناگەم یانی چی؟ نازانم ئەڵێی چی؟

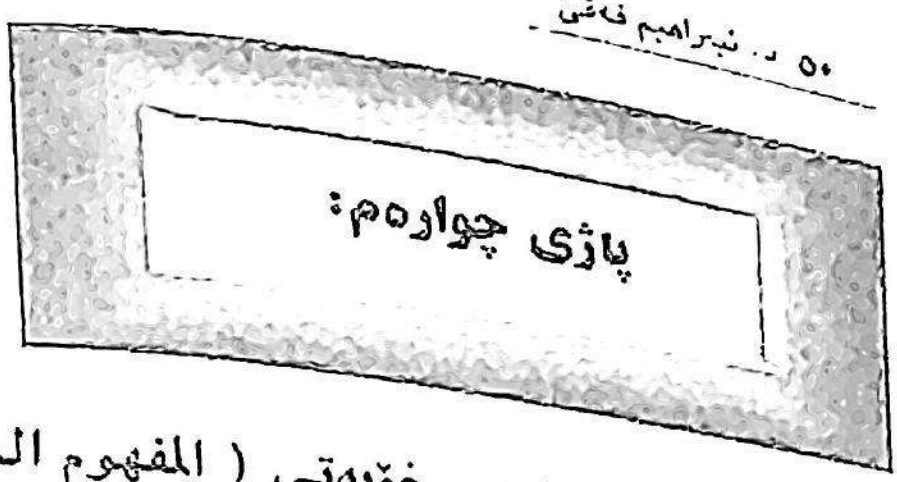
لێرەدا دەڵێن کەمنالآ لەدایک دەبێت لەهیچ تێناگات لەژیان. هەر چەند خاوەنی هەر پێنج هەستەکانیشە!

هەستی بیستنی هەیەو بەڵام تێناگات. هەستی بینینی هەیەو دەبینێت و نازانێت چیە. بۆ ن دەکات تام دەکات، ناتوانی وەسفی هیچ کامێکیان بکات.

ئیمامی غەزالی دەڵێت " لولا وجود الادراك لما وجد التغير "

پەروەردگاریش دەفەرموێت " وعلم آدم الأسماء كلها " البقرة ٣١

بەمجۆرەش مرۆڤ لەزمانییەوە دەست پێدەکات، زمان واتاو ناو بەزمان داواکاریەکان دەردەبڕین پەیوەندی دەکەین بەکەسانیترەوە و دێنە جیهانەکەی دەرەوە.



پەیبردن و تێگەشتنی خۆیەتی (المفهوم الذاتی)

دەرك كردن بەمانای تێگەشتن لەمانای ناوەكان ، ئەم مانایەش بەخۆمانەوە گرێ دەدەین ،بەخەڵكەوەی گرێدەدەین، ئەم تێگەشتنە بنەماو بەهاو بیروڕاو دیدو بۆچونەكانت سەبارەت بەشتەكان دەگرێتەوە ئەمانەش سەرجەمیان دنیای دەروەی پێز دەپشكنین:

ژاپۆنیەكان دەڵێن: گەر دوكەس مشتومڕێكیان كردو لەڕایەكدا جیاوازبوون ئەمە باشە، بەڵام لەسەر بەهایەك كۆك دەبن، گەر هاتو لەسەر بەهاكە كۆك نەبوونو جیاوازی كەوتە نێوانیان نەك لەسەر مشتومڕەكە دیارە یەكێكیان بەهای نابێت كەواتە پێویستی بەمردنە.

لەخۆگەشتن ڕیشەی كەسێتیە ئیدراكیش مانای شتەكان ئەدات بەدەستەوە لەبەهاكانو بیروڕاكاندا لەدیدو بۆچونەكاندا ، كاتێك دەچیتە نێو دنیا دەرەكیەكەوە گۆڕانێك بەدی دەكەیت لەوێنە كەسێتیەكەدا پێویستت بە خۆنرخاندنە، بەدیهێنانی

خودی و متمانە بەخۆ بوون، گەرتۆ بتەوێ لەژیاندا شتێك بگۆڕیت ئەوا دەبێت لەڕیشەوە بیگۆڕیت نەك لەلقەکانەوە.

تێگەشتنی خودی بناغەی گۆڕینە چونکە ڕەگو ڕیشەیە گەر لەلقەوە بیقرتێنیت ڕەگەکە هەر هەیە ئەوا گۆڕانەکە ڕونادات، کەواتە دەبێت لەڕیشەوە بۆ ئەوەی لقەکانیش بگۆڕێن.

نموونەیەک لەژیانی بێ ئاگایی:

ژیانی بێ ئاگایی ئەو ژیانەیە مرۆڤ بەبێ ئاگای دەژی، بێئاگا لەتەندروستی، لەدەروون، لەخۆی... ناخوێنێتەوە، سود لەکەس وەرناگرێت، نوێکەری لەژیانیدا ناکات، بەرەو پێشەوە ناچێت، هاوڕێکانی لەدەستەدات، پەیوەندی بەکەسێکەوە ناکات، کەسیش گرنگی بەو نادات، دەبێت هەریەکێکمان کەسێتی خۆی بناسێت بۆ ئەوەی گۆڕانکاری بێنێتە کۆڕێ. ئایا تۆ کەسێکی دڵسۆزیت؟ یان سەرگردەیت؟ یان لێکۆڵەر؟ یان دەرس؟

دوای ئەمە سەرنجی پەیوەندیو حەزەکانت بدە. سەرنجێکی کارەکەت بدە بزانە لێی ڕازیت؟

ئەگەر ناڕازیت، بۆ چی؟

بۆ دڵخۆش نیت بەکارەکەت؟... ئەم پرسیارانەو چەندانی تریش پێویستە لای تۆ لێکدانەوەکیان هەبێت بۆ ئەوەی گۆڕانکاری لەخۆت و کارەکەتدا بێنیتەدی.. ئەگەر وانەبێت یان وانەکەیت ئەوا ژیانێکی بێئاگایی دەژیت.

پەیبردنی نەرێ

پەیبردنی نەرێ ئەمەیە دەرک بەوە بکەیت شتێکی سلبی لەژیانتدا هەیە هەوڵی گۆڕینی نادەیت، بۆ نمونە:

دەرک بەوەدەکەیت جگەرەکێشان زیانێکی زۆری هەیە بۆ تەندروستیت بۆ باری دارایت، لەگەڵ ئەمەشدا هەوڵنادەیت بەرنامەیەک بۆ دورکەوتنەوەو تەرک کردنی بدەیت، دەرەنجامی ئەم پەیبردنە نەرێو سلبیەش ئەمەیە بەزۆرێک لەزیانبەخشەکان قایل دەبیت و دوات دەخەن لەکارە خەیریەکان توشی سستی و تەمەڵیت دەکەن، چونکە مێشک هەمیشە کاردەکات و بیردەکاتەوە لەوەی مزۆڤ خوازیارێتی. هەر بۆیە هیچ کەس دۆڕاوو بەچۆکدا هاتوو نییە، بەڵکو بیرلەدۆڕاندن و بەچۆکداهاتن دەکاتەوە وەک سەرکەوتن هەمیشە بیر لەسەرکەوتن دەکاتەوە، تەنڵ هاوشانی تۆ کاردەکات یان دژ بەتۆ بەپێی خواستو بڕیاری تۆ.

زۆربەی ئاکارو ڕەفتارەکانمان نزیکەی ٩٠٪ خودکارە بەبێ بیرکردنەوە دەیانکەین، چونکە بیرکردنەوە لەناخماندا چێنراوە، گەر ڕەفتارەکانمان ئیجابی و ئەرێ بن ئەوا لەبەرژەوەندیمانە بەپێچەوانەشەوە لەدژمانە، کاتەکانمان بەهەدەردەچن گەر شەوو ڕۆژ لەسەیرکردنی

تەلەفزیۆن، یان یان باسکردنی پاشەملە، یان پابەند نەبوون بەعیبادەتو نوێژو پۆژو یان کڕینی پەرتوکو نەخوێندنەوەی.

پەیبردنی ئەرێ (الادراك الاجابی)

لێرەدا جیاوازیەکی گەورە هەیە لەنێوان پەیبردنی ئەرێو پەیبردنی نەرێدا، وەك شتێك بەهایەکی گەردی هەبێتو شتێکی تربێ بەها بێت، ژیانی بێناگایی و پەیبردنی نەرێ خاوەنەکەی بەچاڵو چۆڵی زەحمەتدا دەبەن دەیخەنە گێژاوێك دەرباز بوونی سەخت بێت.

پیاوێك دەناسم، پۆژێکیان لەگەڵ بەرێودبەرەکەیدا دەمە قرپەکی بووبوو، کاتێ گەرایەوە بۆ ماڵ ژنەکەی پێی وت گوایە منالە چوار سالەکەی هەڵەیەکی کردبوو کابرا دارێکی بۆ هەڵگرتو لەقاچی منالەکەیدا بێ هەوال لەوەی دارەکە بزماری پێوەیە، منالەکەی زۆر بەسەختی بریندار کرد، لەنەخۆشخانە پێویستی بەبڕینەوەی قاچی منالەکە دەکرد، باوکی خەریك بوو شێت ئەبوو هێندە بەزەیی بەوصنالە بێتاوانەدا دەهاتەوە، بۆیە دەگریاو هاواری دەکرد، منالەکە بەباوکی وت: باوکەگیان مەگری فرمێسکەکانت بسڕەوە، ئیتر من جارێکی دیکە کارێکی لەجۆرە ناکەم بەڵام

توخوا قاچم پێببەخشەوە... لێرەدا باوکە بەتەواوی وەی بەرداو بۆیە سەرکەوتە سەربانی نەخۆشخانەکەو خۆی هەڵدایە خوارەوە..!!

لەپەیبردنە ئیجابیەکان ئەمەیە هەست بکەیت جگەرگۆشەکانت خەڵاتی پەروەردگارن دەبێت باشترین مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت، توندو تیژیان لەگەڵدا بەکار نەبرێت، لەپەیبردنە ئیجابیەکان ئەمەیە بزانیت قەرمانێکی سلبی لەژیانتدا هەیە هەوڵبدە لەخۆتی بەدور بگریتو بگۆڕیت بەئیجابی.

گرنگیدانم بەپەروەردەی منداڵەکانم وایلێکردم بچم بۆ ئەو کۆڕو سیمینارانەی باس لەچاکی پەروەردەی منداڵ ئەکات بۆ ئەوەی زیاتر بتوانم چاکتربم بۆ پەروەردە کردنیان... ئێستا ئەوانیش هەمان شێواز بەکاردەبەن لەگەڵ منداڵەکانیان(نەوەکانم) هەموو کارێک لەسەرەتاوە گرانە، بەڵام بەجەخت لێکردن و سوربوون دەبێتە نەریتێکو مرۆڤ بەخودکارانە دەیکات بەبێ بیرلێکردنەوە.

بزانە کەجگەرەکێشان قەوارەی مرۆڤایەتی دەفەوتێنێت، ئازاری خەڵکیش ئەدات، ژینگە پیس دەکات، لەسەرو ئەمانەشەوە حەرامە بۆیە وەرە بدەرە خۆت بۆ دورکەوتنەوە لێی لەکۆتایدا سەرکەوتو دەبیت،

لەسەرەتاوە کارێکی گرانە، هەر چەند کارەکە پێویستی بەهیچ نییە تەنها وەرە نەبێت بۆیە دەستبەکاربەو پشت بەخوای گەورە ببەستە.

یاسای بەختەوەری و ئازار

دوو هێز زاڵە بەسەرهەستو و ڕفتارەکانی مرۆڤدا، ئەویش شادی و ناشادیە، مرۆڤ هەوڵی یەکەمیان ئەدات و دەیەوێت دووەمیان بێت لەدووەم.

ئەوکەسەی جگەرە دەکێشێت وادەزانێ ئارامییەکی لەکێشاندا دۆزیوەتەوە و لەتوڕەیی دور دەکەوێتەوە. بەمجۆرەش ئەوسلبیە دەبەستێتەوە بەشادییەکی وەهمیەوە، بەهەمانشێوەش ئیجابی دەبەستێتەوە بەناشادیەوە، لێی دوردەکەوێتەوە و لەبەرئەوەی ناشادیەکی وەهمیە.

بەمجۆرەش پیاو پەیوەندی بەخێزانەکەیەوە دەبەستێتەوەبەهەستی ناشادیەوە لەسەرجیاوازی بیروبۆچون یان مشتومڕو دەمەقاڵەیەک، یان بەپێچەوانەوە ژنەکەوادەکات.. هەر یەکەیان بەئازارەوە لەویتریان دەڕوانن، هاوکات بۆ خاوەنی ئەم بۆچونە ڕقێک دێتە گۆڕێ بەرامبەر بەویتر، ئەمەش بێرۆکەی جیابوونەوە وەبەردێنێ.

بۆیە قورئانی پیرۆز ئەمەی یەکلایی کردۆتەوە دەفەرموێت:

فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيرا النساء ١٩

پێغەمبەریش صلى الله عليه وسلم دەفەرموێت

لايفرك (لايكره) مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر

با هیچ کام لەپیاوو لەژن لایەنی خێرو چاکەی نەویتر لەبیرنەکات.

لەبەرگرنگی ئەم یاسایەش هەموو ئاگایی و ڕۆژنامەو کەناڵو میدیاکان خوێنەرو بینەر شادوناشاد ئەکەن.

سەیری یەکێك لەکەنالە ئاسمانیەکانی کەندام دەکرد، هەواڵەکانی ئەخوێندەوە، لەپر بەناوبرێك لەپێشکەشکردن وەستا، دایکێك منالێکی شیرەخۆرەی بەباوەشەوە بوو دەگریا بەسەریدا، ئەپارایەوە یارمەتی بدەن !

من وامزانی کارەساتێکی گەورەی بەسەرهاتوە، لەپر دیمانە چیە کەهاتو دیمانەی لەگەڵدا سازکردو لێی پرسی:

سڵاو ئەوەچیت لیقەوماوە؟

بۆ چی ئەگریت؟

وەڵامی دایەوە ناتوانم منالەکەم پاک بکەمەوە!

دیمانەچیەکە وتی:

کارەکەت زۆر ئاسانە! (بامبرز) چارەی دەکات، باشترین شتە لەدنیادا.

پاشان ڕۆشت لەدەرمانخانەیەک (بامبرز)یکی بۆ کڕیو پێشکەشی کرد، دایکەکە دڵی خۆش بوو پاشان وتی نازانم چۆن سوپاست بکەم؟! ئەویش وەڵامی دایەوە سوپاسی (بامبرز) بکە.

بەمجۆردش ریکلام کرێت نەناتەوە بەبەرهەمی(بامبرز) لەڕێگەی شادی و ئاشادیەوە لەوانەیە وات لێبکات بتەوێ تۆیش (بامبرز)ێک بۆ خۆت بکڕیت..!

پێویستە تۆی خوێنەری خۆشەویست ئاکارو ڕەفتارت چاک بکەیت لەڕێگەی ئەم یاسایەوە، شادیەکەت گرێبدە بەنزیکی لەخواوە.

پەیبردن و ڕەفتار..

دووجۆر پەیبردن ئامازە بەڕەفتاری مرۆڤ دەکەن ، ئەویش:

١- پەیبردنی ناوەکی:

مرۆڤ بیر لەشتێك دەکاتەوە فراوانی پێئەدات پەیبردنو ئیدراکیش گەشە ئەدەن بەوشتەو تەرکیزو ئەقڵی ناوەوەش چالاك دەبن ، گەر مرۆڤ بیر لەبەدبەختیەکان بکاتەوە، ئەوا ئەقڵی ناوەوە(نەست) هەموو هەستەکانی بەختەوەری ڕەتدەکاتەوە، بەپێچەوانەشەوە...

ئەوەی لەسەر تۆیشە دەرك بەهەموو ئەوانە بکەیت کەلەناختدا دەسوڕێنەوە، کە ردەرکت بەوەکرد بیرێکی نەرێ (سلبی) سەری هەلدا ، ئەوا دەسەجێ ئەو بیرکردنەوەیە بووەستێنە و هەڵوێستت چاك بکەو ڕێڕەوی بیرکردنەوەکە بگۆڕە.

٢- پەیبردنی دەرەکی:

ئەمەیە هەست بەچوار دەوری خۆت بکەیت، دەرك بەڕەفتارەکانی کەسانیتر بکەیت، جوڵەکانی شەو وڕۆژ، لەخۆرهەڵاتنو ئاوا بوونی، جوانی سروشت، دەرککردن

بەهەژاردە نەداران و درێژکردنی دەستی یارمەتی
بۆیان، پەیبردن بەگفتوگۆ لەگەڵ جگەرگۆشەکاندا،
لەوانەیە ئەو جۆرە ڕاسپاردانەی پێخۆش نەبێت، پشتین
تێبکات حەزی لەوجۆرە ڕوبەڕووبوونەوەی تۆ نەبێت.
بەمەش تۆ تاکە هۆکاری لەخراپی ڕەفتارەکانی
لەوانەیە بکەوێتە کارەساتەوە ..!! دەبێت وریا بیت و
باش دەرکی پێبکەیت گۆڕانکاری بێنیتە کایەوە.

چۆن لەگەڵ خودی خۆتدا دەدوێیت؟

کۆلێژی پزیشکی سانفرانسیسکۆ ساڵی ١٩٨٦
ڕایگەیاند زیاتر لە٨٠٪ ناخاوتن لەگەڵ خوددا سلبیەو
دەبێتە هۆی لە٧٥٪ نەخۆشیەکان لەوانە نیفلیجی
دەماخو ئیفلیجی نیودی لەش و بڕینی گەدەو پەستانی
خوێنو کولیسترۆل.

بۆ گومانی خراپ بۆ خۆت دەسازێنیت، بوار بۆ شەو
هەموو نەخۆشیە دەرەخسێنیت؟ کەواتە شاعیر ڕاست
دەکات دەڵێت:

أتزور روحك جنةفتفوتها كيما تزور كبالضنون جهنم
وترى الحقيقة هيكلاً متجسداً فتعاسها لوساوسٍ تتوهّم

بەڵێ بیرکردنەوەی نەرێو ئیدراکی نەرێ ناوەکیو
دەرەکی بەهەشتێکەلەسینەی خاوەنیدا،

بەپێچەوانەشەوە، پەیبردنی سلبی ناوەکی و دەرەکی بەتەواوی ئاگرێکەو لەجەستەی مرۆڤ بەردەبێت دنیای ڕونـاکی لێدەکاتـە دۆزەخـی هـەموو دەرد وبـەلاو نەخۆشـیەکان، زەمـەنیش چـاوەڕوانی هـیچ کەسـێك ناکات.

پەیبردن دەسپێکی گۆڕینی ڕەفتارە

لێـرەدا سـێ شـت هـەن هـەموو کەسـێك هاوبەشـە تیایانـداو پشـکی خـۆی هەیـە، سـەرکەوتو سـەرنەکەتی، هـەمومان پێویسـتمان بەبیرکردنـەوە هەیـە، هـەمومان بیرکردنەوەکـەمان دەگـۆڕین بـۆ وزە، هـەمومان بۆژێکمـان پێکهاتوە لە٢٤کاتژێر کەدەکاتە ١٤٤٠ خولەك

کەسـی ئیجـابیش ئـەو کەسـەیە لـەم خولەکانـە بەهرەمەند بێت لەهـەر بۆژێکدا، چـونکە دوبـارە ناینـەوەو ناگەڕێنەو هەتا بۆژی قیامەت.

ئـەوەی بەهـەدەر دەچـێتو لـەکیس مـرۆڤ دەچـێت، لەوانـە دەسـت بکەونـەوە یاقـەرەبوویان هـەبێت، پـارە، زێـڕو چـەندان شـتی بـەنرخی دیکـەش تـەنها کـات نـەبێت، ئـەو چـرکەیەی دەڕوات هـیچ ئومێـدێکی گەڕانـەوەی نیـە هـەتا بۆژی قیامـەت... بۆیـە کـات وێنـەی زێڕنیـە، وەك دەڵـێن؛ کـات ژیانـەو ژیـانیش بـەنرختر لەجەوهـەری

کانزاکان نەک هەر زێڕ بەتەنها، چونکە زێڕ دەکڕێتەوە بەڵام کات ناکڕێتەوە.

وەک شوقی دەڵێت:

دقائق القلب المرء قاتلة إن الحياة دقائق وثوان

ئەم سێ شتە:

بیرو، وزەو، کات، هەموو یەکێکمان بەشداربین، بۆ کەسێکی دیکە پێیان سەرکەوتوە من سەرکەوتو نیم پێی؟

کارەکەش زۆر پێویستی بەبیرکردنەوە بەبیرکردنەوەی ئیجابی نیە، دەگوترێت بۆ وزەیەکی کاراو، لەگەڵ بەردەوام بوون و بەدواداچون هەڵسەنگاندن و ڕاستکردنەوەدا دەرەنجامێکی درەوشاوە خۆی ئەدات بەدەستەوە.

بیرکردنەوەی ئەرێو نیدراکی ئەرێ لەگەڵ کاتدا دەگوترێت بۆ ئالودەیی و خوویەک مرۆڤ بەشێوەیەکی خودکار بخاتە گەڕ بەبێ سەرئێشە، خودکاری ئیجابیش ئەنجامی ئیجابی ئەداتە دەست و بەپێچەوانەشەوە...

کۆڵەکەی بیرکردنەوەی ئیجابی

١. حەزێکی ئاگرین:

کاتێ لاوێکی تەمەن بیست سالان لەزاناو نوسەرو وامەزرێنەری کرستال کاسریدالّ لەنیوێورك دکتور روبرت شولر : چۆن دەتوانم ببمە نوسەرێکی سەرکەوتو بەتوانای وەك تۆ؟

دکتۆر شولر لەوەڵامدا وتی :

کاتێ بیر لەنوسین بکەیتەوە بەر لەنوستن.کەبێدار بوویتەوە یەکەم شت بیرلەنوسین بکەیتەوە. لەبارەیەوە بدوێیت لەهەر هەلێکی بۆخساودا، کاتێ نوسین بەتەواوی زاڵبوو بەسەرتدا بالێ بەسەر بیرکردنەوەتدا کێشاو بەسۆری خوێندا سوڕایەوەئەمەش نەو حەزە ئاگرینەیە.

حەزی ئاگرین (هیلیری ئەدمتون) ی خستە ئەو جەربەزەیی و بووێری و چاو نەترسیەوە کەترسناکترین بووێری لەژیانیدا بەئەنجام گەیاند ئەویش خلیسکاندن بوو بەسەر شاخی ئەڤرێستدا، چونکە خەونی بەوەوە دەبینی کەبێتە یەکەمین پیاوی جیهان و بەسەر بەرزترین شاخی جیهاندا خلیسکێنە بکات، ئەو شاخە بەرزاییەکەی زیاتر لە٢٩هەزار پێیە، کەهیچ کەسێك

جورنەتی ئەوەی نەکردوە بەسەریدا بخزێت.

لەسالی ١٩٥٢ هەولێکی زۆری بۆ خستە گەر بەلام کەوت و بەخەستی بریندار بوو بۆ ماوەی مانگێک لەژێر چاودێری چڕو پڕدا بوو.

کاتی دەرچونی لەنەخۆشخانە، جەماوەرێکی زۆر نامەنگی ڕێزلێنانی هەوڵەکەیان لەبەریتانیا بۆ سازکردو لێشاوێکی زۆری چەپڵەو ڕێز لێگرتن و هاندان بوبەبۆی بوونەوە، پاشان ئەویش لێدوانێکی بۆ ئامادەبووان داو هاتە سەر سەکۆی نمایشگاکەو مایکرۆفۆنەکەی گرتە دەست چەپی بەرلەوەی قسەبکات سەرنجی وێنەکانی شاخی ئەڤرێستی داو گۆچانەکەی گرتە دەستی ڕاستی بەوردی لەوێنەکان دیەقەتی گرت و وتی:

شاخی ئێفرست جاری یەکەم تۆ منت بەزاند بەلام بەمزوانە من هەر بەسەرتدا سەردەکەوم. تۆ منت گەیاندە دواین پلەی لاوازی بەلام من لەگەشە کردندام هەموو ساتێک.

لەمایسی ١٩٥٣دا هلیری ئەدمون سەرکەوت بەسەر گەورەترین شاخی جیهاندا خەون و ڕوئیاکەی ژیانی هێنایەدی و ئاژانسەکانی هەوالی جیهانی هەژاند، لەکۆنگرەیەکی ڕۆژنامەوانیدا وتی:

نەمدەتوانی دەست لەهێنانەدی ئەو خەونەم هەلگرم

هەر چەن بارودۆخ نالەبارو نەگونجاو بوو.

پاشان بەخەندەوە وتی:

ئاگەشتێك لەوانەبوو رێگرم بێت لەهێنانەدی ئامانجەکەم تەنها مردن بوو!

ئەبەش ئەو حەزە ئاگرینەیە کەباسی لێوە دەکەین.

ئێستا لێگەڕێ باپرسیارێکت لێبکەم:

چ ئاراتێك هەیە دەتەوێ لەژیانتا بێتە دی ؟

گەر ئەتەوێ بەڕاستی بێتە دی لێگەڕێ بابەخوێندا هاتوچۆ بکات، بەردەوام بیری لێبکەرەوە، نەخشەی بۆ بکێشە، هەر بەربەستو ئاستەنگێك هاتە رێگەت پشت ساردنەبێتەوە فەرامۆشی مەکە.

خوای گەورە دەفەرمونێت:

أن الله لايضيع اجر من أحسن عملاً

٢- بڕیاری سەرتاسەری:

قەت گوێت لەکەسێك نەبووە بڵێت: بڕیارمداوە واز لەجگەرە بێنم، کەچی پاش کەمێك دەیبینیت جگەرە نەکێشێت؟

یان کەسێك ناناسیت دەیەوێ گرنگی بداتە تەندروستی، دەڵێت:بڕیارمداوە کێشی خۆم دابەزێنم بەوەرزش پابەندیش دەبم بەجۆرەکانی خواردەمەنیەوە ئیتر پارێز نەکەم، لەسەرەتاوە کەمێك بەگەرمی

ئەبگریت بەلام پاش ماوەیەکی کەم دەگەڕێتەوە سەر هەمان پێتمی جارانی خۆی یان لەوانەشە لەچاو جارانیدا زیادیشی کردبێت؟

زۆرێک لەخەڵکی بڕیار لەسەرشت ئەدەن بەلام بەڕاستی نایگرن، گەر بەڕاستیش بیگرن هەر بۆ ماوەیەکی کەم خایەنە و دەگەڕێنەوە سەر هەمان دۆخەکەی جاران.

ئەو پرسیارەش لەخۆی دەکات : بۆچی؟ ئایا تەم کەسە نایەوێ مەبەستەکانی بێنەدی؟ ئەی چۆنی ئەوبڕیارە چیە دەریدەکات.؟

مانای وشەی بڕیار لەبنەڕەتدا یۆنانیە (دوکایێری) یان سەرتاسەری، ئەوکەسەی بڕیارەکە ئەدات دەبێت سەرتاسەری بێت و هیچ گومان و دودڵیەکی لەدوا نەبێت و هەر چەند بارودۆخ یان ئاستەنگەکانی ناوەکی و دەرەکی یەخەی پێبگرن ، بەڵام ئەوکەسەی دەڵێت من واز لەجگەرە دێنم و پاشان دەست پێدەکاتەوە ئەمە بڕیاری داوە بەڵام بڕیارەکەی لاوازە پاڵنەرێکی بەهێز لەپشتەوە نیە تاکو حەزە ناگرینەکەی تیادا بخرۆشێنێت.

گەر بەدەوری خۆتدا بڕوانیت نمونەی نۆر زۆق دەبینیت لەو کەسە سەرکەوتوانەی بڕیاری

سەرتاسەریان بەڕاستی داوە سەرباری هەبوونی هەموو ناسنەمێکو لەمپەرێک، چونکە بڕیارەکەیان بێخەلتە بووە هەزمکەیان ئاگرین بووە پێوابوونیان ئیجابی بووە ئەمەش ئەو بڕیارەیە کەباسی لێدەکەین.

ئەوبڕیارەی خودی خۆم دام بۆ ئەوەی ببمە یەکەمین پاڵەوان لەمیسردا لەیاری تێنس، هاوکات زیاتر لەدوەزار یاریزان لەمن باشتر هەبوون. بەڵام من پاڵەوانێتیم بەدەست هێناو بووەمە نمونەی بەرێز میسرو لەگەڵ تیمی میللی لەئەلمانیای ڕۆژئاوا لەساڵی ١٩٦٩.

بڕیارەکەی ترم وێستم سەفەر بۆ کەنەدا بکەمو خەونەکانم بێنمە دی گەیاندمیە ئیداردی باڵا لەهۆتێلەکانی گەشتوگوزاردا لەگەڵ ئەمەشدا من کەسێکی غەریب بووم لەو شارەداو گەیشتبوومە ڕێگەیەکی بنبەست بەڵام بڕیارمدا بڕیارێکی سەرتاسەری، من لەشۆردنی قاپو قاچاخدا کارمدەکردو لەزانکۆی کونکۆردیاش دەمخوێند.

زەمەن هاتو تێپەڕی کرد من ڕوبەڕوی تەهامەتی جۆرەها کارەساتی تاڵ دەبوومەوە، بۆ نمونە جیاوازی چینایەتیو ڕەگەزیو دینی چەندین تۆمەتبارکردنی ناڕاستو هەر هەشەو گوڕەشە تاکو کارگەیشتە ئەوەی

هەرەشە لەمال ومنالەکانم کرا، بەڵام سەربازی نەمانەش خوای گەورە کارتاسانی بۆ کردم و بوومە بەرپێوەبەری گشتی کەورەترین هۆتێلی مۆنتریالر خەونەکەم هاتە دی ئەمەش ئامانجی دووەم.

ئەمە ئەو بڕیارەیە لەباردیەوە ئەدوێین . بڕیاری سەرتاسەری بەهیچ جۆرێ پاشگەزبوونەوەی لەدوا نیە هەر چەن بارودۆخ نالەبار بێت ، هەر بۆیە لەمبڕوە بڕیاربدە بیتە باشترین کەسێک لەهەموو بوارەکاندا . وابیرکەرەوە تاکەکەسێکی بەتوانای سەرکەوتو هەبێت تەنها هەر خۆتیت. .

٣: هەستکردن بەبەرپرسێتی تەواو:

دوای لەدایکبوونی بەچوار سال منالەکەی (ویلما رادولف) توشی نەخۆشیەکی سەخت بوو تالێی کردە نیوە ئیفلیجی لەش، بۆیە پزیشکەکان بڕیاری ئەوەیان بۆ دا یاریدەدەری ئاسنین بکەنە قاچەکانی.

رۆژێکیان دایکی پرسی: نورما... لەژیاندا چ خەونێکت هەیە؟

لەوەلامدا بەپەلە وتی : دەمەوێ ببمە خێراترین ژنی جیهان!

دایکی وتی: بەبیروباوەڕەکەت و سوربوون لەسەری

بەویستی خوای گەورە دەگەیتە ئاواتەکانت.

زەمەن ڕۆشنو نورما گەورە بوو تەمەنی گەیشتە ١٢سالان لەوماوەیەشدا توانیبووی خۆی ڕابێنێت بتوانێت بڕوات بەبێ ئاسن بۆیە پزیشکەکان بریاریان بۆ دا ئاسنەکانی بۆ لابەرن، بەسەرسامیەکی زۆرەوە بۆیان لابرد!

کاتێ تەمەنی بوویە ١٣سالان لەگەڵ خێزانەکەیدا ڕۆیشت بۆ شاری (تیناسی) لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەوێ پەیوەندیکرد بەفێرگەیەکی چالاکیە وەرزشیەکان بەتایبەت لەبواری تیژڕەوی، دایکی نورما چاوپێکەوتنی لەگەڵ ڕاهێنەرەکەدا کرد داوای لێکرد کچەکەی لەو بوارەدا وەرگرێت، پاشان ڕاهێنەرەکە لەنورمای پرسی : بۆ بەتایبەتی ئەمجۆرە پێشبڕکێیەت هەڵبژارد؟

لەوەڵامدا وتی:

چونکە بڕیارمداوە ببمە خێراترین ژنی جیهان، ڕاهێنەرەکە بەسەرسامیەوە سەیری کرد وایزانی گاڵتەی لەگەڵ دەکات، بەڵام بینی بەڕاستێتی و زۆر سوورە لەسەریشی لەچاوەکانیدا دیار بوو پێشتر شتی واینەدیتبوو، پێی وت:

من هەستێکی تایبەتیم هەیە بەرامبەرت دڵنیام

شەونەکەت دێنیتە دی!

بەڵام بۆ ئەوەی خەونەکەت بێنیتە دی دەبێت دەبێت
هەر لەئێستاوە بڕیار بدەیت و حەزێکی ئاگرین لەخۆتدا
دروست بکەیتو بچیتە ژێر باری لێپرسراوێتیەکەی
تەواوەوە لەهەموو شتێکو هەموو ئەنجامێک.

نورما وتی:

ئەوەی باسی دەکەیت من چوارساڵە بڕیارمداوە. نەو
حەزە ئاگرینەشە وایلێکردوم پەیوەندی بکەم
بەمشوێنەوە؛ بۆ بەرپرسێتی تەواویش ئامادەیی تەواوم
هەیە بۆ بەرگەگرتنی!

ڕاهێنەرەکەوتی:

ئەمەش واتای مەشق کردنی بەردەوامو هەموو ڕۆژێک.

نورما وتی:

من لەئامادەیی تەواودام، دوای ئەوەی وەڵامی هەموو
پرسیارەکانتم دایەوە کەی دەسبەکار بین؟

ڕاهێنەرەکەلا پێکەنیو وتی:

هەر لەئێستاوە گەر دەتەوێت!

نورما دەستی کرد بەڕاهێنانو مەشقی زەینو
جەستەیی و بەردەوام ڕۆژانە سێ کاتژێر خەریک بوو،
ڕاهێنەرەکەی پێی وت:

ڕات چۆنە بەشداری بکەیت لەیەکێک

لەپالەوانێتیەکاندا بۆ ئەوەی ئازموونی گەورە تر
مەبێت و لەیاریزانە جیهانیەکانەوە باشتر فێر بیت؟

زۆری پێخۆش بوو دەسبەجێ پەسەندی کرد،
لەپالەوانێتیەکدا بەشداریکردو بەزینێکی زۆر خراپ
بەزی، بەڵام نیگەران نەبوو بەڵکو بە بەشداریکردنەکە
زۆر شادمان بوو، بەدەوام بوو لەمەشق و بەشداریکردنی
پالەوانێتیەکان تاکو زانیاریەکی تەواوی کۆکردەوەو
کەوتە رکابەری یاریزانە بەناوبانگەکان.

لەساڵی ١٩٦٠دا نورما رادولف سەرکەوت لەپێشبڕکێی
١٠٠مەترو ٢٠٠مەترو ٣٠٠مەترو پێوانە جیهانیەکانی
بەزاندو بەمەش بوویە خێراترین یاریزانی جیهانی!

لەچاوپێکەوتنێکی ڕۆژنامەوانیدا نورما وتی: هۆکاری
بنەڕەتی سەرکەوتنی دەگەڕێتەوە بۆ شەش هۆ:

١ــ پشت بەستن بەخوای پەروەردگار چونکە بەبێ
زاتی نەو ناتوانم مەبەستەکەم بێنمە دی.

٢ــ خۆشەویستی بەتینم بۆ دایکم، شاباشی پێوە
دەکەم.

٣ــ خەونە گەورەکەم کەبەمەحاڵم دانابوو، دوایی
کردمە ئامانجێکی دیاریکراو.

٤ــ حەزێکی ئاگرین کەوزە بەخش بوو بۆم لەگەڵ
تێپەڕینی کات.

٥ـ بڕیاری سەرتاسەری کەهیچ پەشیمانی دوولی تێدا نەبوو.

٦ـ چونە ژێرباری بەرپرسێتیەکی تەواو لەهەموو شتێکدا، لۆمەی کەس نەکردن یان بارودۆخ، بەڵکو دانانی هەموو بیرو هۆشم لەسەر ئامانجەکەم، ڕێزگرتن و پابەندبوونی کاتی دیاریکراوی مەشق کردنەکەم و سەرەنجامیش گەیاندمیانە ئەم دەرەنجامە شکۆدارە.

نورما رادولف بوویە ئەفسانەیەک و خەڵکی لەبارەیەوە دەدوان و لەسەریان دەنوسی، تەنانەت کۆمپانیای بەناوبانگی ئەمریکی ئیکس پریس دایمەزراند بۆ پێشکەشکردنی یەکێك لەخزمەتگوزاریەکانی خۆی پاشان ناوی چوبە پاڵ ناوداڕە بەشەرەمەندەکان لەکتێبی گینیس.

لەئیفلیجیەوە بۆ خێراترین ژنی جیهان بەرپرسیارێتی گەورەی ژیانی لەئەستۆ گرتبوو بێئەوەی گلەیی لەبەختی خۆی بکات یان سکاڵا لەدەست چارەنوس چونکە ئەو ئیفلیج بوو، بەڵام بیرێکی ئیجابی خرۆشاند بووی هەموو وزەی خۆی بۆ هێنانەدی ئەو خەونە خستبوویە گەڕ.

• ئەمە هێزی ئەو بەرپرسێتیەیە لەبارەیەوە دەدوێین.

• ئێستا بابپرسم : ئایا بڕیارتداوە بەرپرسێتی ژیانت وەربگریت؟

• بڕیاری ئەوەتداوە بەرپرسی بیرکردنەوەت بیت و بیرکردنەوەی سلبی بگۆڕیت بەبیرکردنەوەی ئیجابی؟

• دەزانیت تۆ بەرپرسیاریت لەتەرکیزەکەت و جۆری هەستەکانت؟

• دەزانیت تەنها خودی تۆیە وەبەرهێنی ئەو ئەنجامەیە کەبۆت وەبەردێت نەک بارودۆخ و فاکتەرە دەرەکیەکان ؟

• ئایا بڕیاری ئەوەتداوە بچیتە ژێر بەرپرسێتی تەواو، دورە پەرێز بیت لەسێ دەردە کوشندەکەی لۆمەو، ڕەخنەو، بەراورد؟ تەنها خودی تۆیە چارەنوس هەڵدەبژێرێت؟

• ئایا بڕیاری ئەوەتداوە تواناکانت بەکرداری بەکار بێنیت بچیتە ژێر باری هەر ئەنجامێکی ودبەرهاتوو لێی نێربیت و گەشەی پێبدەیت؟

وەک دەزانیت نەچونە ژێرباری بەرپرسێتی هەموو هۆش و بیرت بەلای پوچیدا دەبات، بەڵام بەپێچەوانەوە دورتدەخاتەوە لەنەهامەتیەکان و دەتکاتە ئەو کەسەی خۆت ئەتەوێت، هەر چەند ژیانت پڕبێت لەنەهامەتی، بەڵام لەگەڵ چونەژێرباری بەرپرسێتیەکانی ژیانت

هەموو بیروهۆش و توانات لەپێناو هێنانەدی ئامانجەکەتدا سەرقاڵ دەبن، بەمەش دەبێتە کەسێکی دەرون هاوسەنگ.

بۆیە هەر لەئێستاو لەگەڵ منداڵ بڕیار بدەو بچۆرە ژێرباری بەرپرسیاریەوە.

هەست پێکردنی هۆشیارانە

لەلێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی جۆرج تاون دەربارەی هەست(الادراك) گەشتنە ئەو ئەنجامەی زیاتر لە٩٠٪لەڕەفتارەکانمان خودکارە(تلقائیە) بەبێ بیرکردنەوەیە!

بەڕای منیش زیاتر لە٥٠٪ی هەستەکان توانای گۆڕینیان هەیە، بۆ نمونە ئەو جگەرەکێشەی هەست بەمەترسی کێشان ناکات، لەوانەیە بەدرێژایی تەمەنی بەردەوام بێت لەجگەرەکێشان! بەڵام گەر هەست بکات هەستێکی هۆشیارانە ئەوا گۆڕانکاری دێنێتە دی، ئەوکەسەی نینۆکی ئەخوات هەست بەم خووە سلبیە ناکات، گەر هەست بکات هەستێکی هۆشیارانە بەمەترسیەکەی ئەوا بڕیاری دورکەتنەوەی ئەدات.

بائێستا لێت بپرسم:

- ئایا بەهای خۆت ئەزانیت؟

• ئایا دەزانیت پەروەردگار بەجوانترین شێوە تۆی ئەفراندوە و هەموو گەردونی بۆ دەستەبەر کردویت؟

• ئایا دەزانیت توانایەکی لەڕادەبەدەرت هەیە و ئەقڵت ١٥٠ ملیار خانەی ئەقڵی لەخۆ گرتوەو خێراترە لەخێرایی ڕوناکی و توانای هەڵگرتنی دوو ملیۆن زانیاری هەیە لەچرکەیەکدا ؟ دەزانیت من هێزی بیرکردنەوەو بڕیارو هەڵبژاردنم هەیە؟

هەست کردنت بەتواناکانتو بەکاربردنیان بەئیجابی ڕێانت دەگۆڕنە کامەرانی، بۆیە پەیبەرد بەبەوەی بیری لێدەکەیتەوە لەبەرژەوەندی خۆت بەکاری بێنە، چونکە گۆڕانکاری ڕاستەقینە لەبیرکردنەوەی ڕاستەقینەوە سەرچاوە دەگرێت، بۆ ئەوەی ئەمە بێنیتە دی پێویستە بەهەست بیت لەبیرکردنەوەکانت.

٥-دیاریکردنی مەبەستەکان

لێرەدا حەوت پایەی بنەڕەتی بۆ ژیانی هاوسەرگیری باسدەکەین:

پایەی ڕۆحانی.

پایەی تەندروستی.

پایەی کەسێتی.

پایەی خێزانی.

پایەی کۆمەڵایەتی.

پایەی کارو پیشە.

پایەی مادی.

پایەی ڕۆحانی:

بریتیە لەخۆشەویستی خودا، لێبووردنی تەواو. بەخشندەیی بێ شەرتو مەرج.

- پایەی تەندروستی:

بریتیە لەپیرکردنەوەی تەندروست، ئاو خواردنەوە، سیستمی خواردنی تەندروست، ڕاهێنانە وەرزشیەکان.

- پایەی کەسێتی:

بریتیە لەمتمانە بەخۆ بوون، گەشە بەخۆدان، ڕێز لەخۆگرتن، وێنەی خۆیەتی.

• پایەی خێزانی:

بریتیە لەپەیوەندیە خێزانیەکان و هاوسەرداری، پەیوەندی باوان بەوەچاکانەوە.

• پایەی کۆمەڵایەتی:

بریتیە لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانت، هێزی پەیوەست بوونت بەکەسانیترەوە.

• پایەی کار و پیشە:

بریتیە لەمەبەستە پیشەییەکانت، کردارت، جیاکردنەوەی کارەکەت، باشی بەهرە پیشەییەکانت.

• پایەی مادی:

بریتیە لەدەرامەتی ئێستات، ئامانجە مادیەکانت.

گەر ئەم حەوت پایەیە رۆژانە بەکار بهێیت ئایا هۆشیاریت پێیان یان نا؟

لەپایەی رۆحانیدا تۆ رۆژانە نوێژ دەکەیت یان دەپارێیتەوە یان دەبەخشیت یان دەبوورێت، یا تەنانەت خەندەیەک بەڕوی کەسێکدا دەکەیت.

لەپایەی تەندروستیشدا تۆ رۆژانە دەخۆیت و دەخۆیتەوە لەشت لەجوڵەدایە، لەپایەی کەسێتیشدا تۆ رۆژانە دەدوێیت لەگەڵ خەڵکیدا دەتەوێت بەباشترین شێوە دەرکەویت، دەتەوێ باشترین حاڵ و باشترین هەستت هەبێت، لەپایەی خێزانیشدا، تۆ رۆژانە مامەڵە

لەگەڵ ئەندامەکانی خێزانەکەتدا دەکەیت جا ئەگەر لەگەڵ باواندا بێت یان لەگەڵ جگەرگۆشەکاندا بێت یاز لەگەڵ پیاوەکەتدا یان لەگەڵ ژنەکەتدا یان هەر کەسێک بێت لەئەندامانی خێزان.

لەپایەی کۆمەڵایەتیشدا، تۆ ڕۆژانە مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا دەکەیت بەهەموو جۆرەکانیەوە یان بەهەر ڕێگەیەک بێت لەپەیوەندیدایت لەگەڵیاندا.

لەپایەی کارو پیشەدا، تۆ ڕۆژانە کاردەکەیت جا ئەگەر خۆیندکار بیت دەچیت بۆ فێرگە یان زانکۆ. یان دایکێک سەرقاڵی کاری ماڵەو بەمنداڵەکانیە خەریکەیان کارمەندو فەرمانبەرێکی لەفەرمانگە یا دامەزراوەیەکدا کاردەکەیت.

لەپایەی مادیدا، تۆ ڕۆژانە مامەڵە بەپارەوە دەکەیت جا ئەگەر کرێیار بیت یان فرۆشیار. یان پارەیەیەک لەدایکو باوک وەرگریت دیارە گرنگی دیاریکراوت هەیە بەتایبەت پارە.

مەخابن زۆرێک هەن هەموویروهۆشیان لەلای پایەی کاروپیشەو پارەیە! بۆیە زۆر گوێنادەنە تەندروستی خۆیان یان خێزانەکانیان تەنانەت بەلایەنی ڕۆحانیەکانیشیان یان پەیوەندیان بەخوای پەروەردگارەوە.

بۆ ئەوەی شادو بەختەوەرو هاوسەنگ بیت دەبێت مەبەستەکانت لەم حەوت پایەیەدا پەندو ئاشکرا بێت، مەبەستەکان گرنگترین فاکتەری بیرکردنەوەی ئیجابیە، چونکە واتلێدەکات بەخەستی بیرلەوە بکەیتەوە کەخوازیاریتی نەک ئەوەی نایخوازیت، مەبەستو مانایەک بەژیانت دەبەخشێت بەبێ مەبەست مردۆ هەست بەونبوون دەکات.

بۆ ئەوەی بتوانیت نەخشەیەک بۆ مەبەستەکەت بکێشیت لەم حەوت پایەیەدا ئەم حەوت پرسیارە شیکار کراوە لەبەرچاو بگرە:

من ئێستا لەکوێم؟ تۆ لێرە دەنوسیت تۆ لەکوێیت لەمەر یەک لەپایەکان :

بۆ نمونە :

لەپایەی ڕۆحانیدا دەنوسیت :

من نۆر بەچاکی نوێژ دەکەم بەڵام هەندێجار خەیاڵم ئەڕوات، ئاگام لێ نیە چی دەڵێم، یان نوێژە فەرزەکان لەکاتی خۆیدا بەجێ ناهێنم، لەمزگەت نوێژناکەم، یان هەر نوێژ ناکەم.

لەڵێبوردن دەنوسیت بۆ نمونە: ناتوانم لەکەسێک ببوردم ئازاریکم بدات، تورە دەبم بۆ ماوەیەکی درێژ،

یان دەبوورم لەو کەسەی نازارێکی داووم بەلام لێی دوردەکەومەوە.

لەبەخشیندا لەوانەیە بڵێیت:

من بەخشندەم بەلام نابەخشم جگە لەزەکات نەبێت یان بەهیچ جۆرێك ئەوکارە ئەنجام نادەم.

گرنگ ئەوەیە لێرەدا بەتەواوی بزانیت ئێستا تۆ لەکوێیت، بەڕاستیەوە لەگەڵ خۆتدا بدوێ بۆ ئەوەی بتوانیت ئەوەی خوازیاریت بێتەدی.

لەپایەی تەندروستیدا لەوانەیە بنوسیت:

من ئێستا هیچ شتێکی دیاریکراو ناکەم بۆ تەندروستیم، من کەسێکی بخۆرم هەر چۆنێك ئاردزو بکەم، هیچ وەرزشێکیش ناکەم تەنانەت پیاسەش، بیرکردنەوەشم سلبیە هەندێجار یان پارێزگاری لەتەندروستی خۆم دەکەم خەریکی وەرزشی رێ رۆشتنم رۆژانە بۆ ماوەی کاتژمێرێك یان هەندێکات ئیجابیانە بیردەکەمەوە...هتد

لەپایەی کەسێتیدا لەوانەیە بڵێیت:

من حەزدەکەم کەسێتم باش بکەم بەخوێندنەوە یان گوێگرتن لەکاسێت یان لەکۆرو کۆبوونەوەکاندا ئامادە دەبم کەبەسودن لەگەشەکردنی مرۆڤ یان بڵێیت هیچ گرنگی نادەمە خوێندنەوە هیچ شتێکی ئەو تۆش ناکەم

بۆ گەشەسەندنی خۆم. هتد..

لەپایەی خێزانیشدا:

لەوانەیە بڵێیت مامەڵەم خراپە لەگەڵ دایك و باوکم یان خوشك و براکانم، یان پەیوەندیم لەگەڵ خێزاندا شتێکی ساکارەو هیچ سۆزێکی تێدا نیە، یان پەیوەندیەکی تۆندو تۆڵم بەخێزانەوە هەیە ئالۆگۆڕی خۆشەویستیش هەیە لەنێوانماندا...هتد.

لەپایەی کۆمەڵایەتیدا دەڵێیت:

من کەسێکی کۆمەڵایەتیم خەڵکم خۆشدەوێت و دەمدوێنن دەیاندوێنم، هاوڕێیەکی زۆریشم هەن، یان من کەسێکی کۆمەڵایەتی نیم تەنها رقم لەمامەڵەکردنی خەڵکیە بەتایبەت لەگەڵ هەندێ کەسایەتیدا.

لەپایەی کارو پیشەدا دەڵێیت:

کارەکەم زۆر خۆشدەوێت. یان خۆشم ناوێت پەیوەندیم لەگەڵ بەرپرسەکەمدا زۆرباشە، یان خۆشم ناوێت مامەڵەشی لەگەڵ ناکەم....هتد.

لەپایەی مادیشدا دەڵێیت :

من ئاسودەم لەلایەنی مادیەوە لەهیچم کەم نیە گەر کەمیش بێت بەپشتیوانی خوای گەورە دەزانم کارێك بکەم بۆ ئەوەی باری مادیم بگۆڕم، یان بڵێیت من هیچم نیە گلەیی لەبەختی خۆمو وڵات و هەموو لایەك دەکەم

...هتد.

دوای کۆکردنەوەی هەموو زانیاریەکان پان چیت ئەوێ لەحەوت پایەکە بینوسە ڕێزیان بکە بەپێی گرنگیان سەبارەت بەخۆت.

پاشان ئەو ماوە دیاریکراوە بنوسە کەپێت وایە تۆ پێویستە بەو ماوەیە ئەو مەبەستەت بێنیتە دی، پاشان چۆن دەتوانیت ئەوەی دەتەوێت بیهێنیتەدی، پاشان ئەو ئاستەنگانە بنوسە کەلەوانەیە بوبەڕوت بێنەوە ڕێگەی بەدیهێنانی مەبەستەکانت لێ دابخەن.

بەڵێنتان پێدەدەم گەر مەبەستەکانتان دیاری بکەن نەخشەی بۆ بکێشن ژیانتان بەجۆرە نابێت بەڵکو مانایەکی دیکەی دەبێت، دەگەنە ئەوەی ناتانەوێت یەک خولەک بەزایە بچێت بێنرخەوەی کۆڕانکاریتان تێدا نەکردبێت ،گەر لەخاوبنەوەیەکدا یان پشودانێک بێت بزانن ئامانجێکتان نیە بەڵکو لەئامانجی خەڵکیدان، هەر لەمڕۆوە دەستبەکار بن و دڵنیابن کەخوای پەروەردگار: "لایضیع أجر من أحسن عملاً"

٦- دوپاتکردنەوەی زامن و دەستەبەرکراو:

دکتۆر" شید هلمستتر" لەکتێبەکەیدا نوسیوێتی چی بەخۆت دەڵێیت گەر لەگەڵ خۆتدا بدوێیت" لەلەدایک بوونەوە هەتاکو تەمەنی هەژدە سالی مرۆڤ پێشوازی لەزیاتر لە١٨٠٠٠٠ پەیامی سلبی دەکات و بەهۆی دوپاتکردنەوەی ئەم پەیامانە دەبێتە بەشێك لەژیانمان و دەزانین بووینەتە ئەوە !

لەمیانەی پەیامەکاندا کەپێشوازیمان لێکردون : تۆ کەسێکی دۆڕاویت، تۆ زۆر تورەیت، تۆ کوتومت لەمامە گەمژەکەت ئەچیت!، تۆ سود لەهیچ شتێك وەرناگریت،.... هتد

لەوپەیامە سلبیانەی کەلەجیهانەکەی دەرەوە وەرمان گرتون جا چ لەماڵەوە بێت یان لەقوتابخانە یان لەهاوڕێ یان لەخەڵکی ... گرنگ ئەوەیە بەرنامەکەی یەکەمجار بەهێزترین بەرنامەیە کەدەکەوێنەوە سەری پاشان جیهانە دەرەکیەکەی بۆ زیاد دەکەین، بەهۆی ئەو بەرنامەیەشەوە خۆمان لەبیردەکەین فەرامۆشی دەکەین کەئێمە باشترین دروستکراوی پەروەردگارین، فەرامۆشی دەکەین کەپەروەدگار هەموو شتیکی بۆ دەستەبەر کردوین، چونکە جیهانە ناوەکیەکە فاکتەرێکە بۆ جیهانە دەرەکیەکەبەپێی یاسای

گەیاندنەکان، گەر کەسێك هاوسەنگ بێت ئەوا بەهاوسەنگی دەدوێت، یارمەتی خەڵکی دەدات، بەڵام گەر لاواز بێت بەوە دەدوێت کەدەرکی پێکردوە لەناخی خۆیدا !!

دوپاتکردنەوەی زامن یارمەتیت ئەدات بۆ چڕبوونەوە لەتواناکانت بۆ چاکردنی شتەکان ئەوانەی خوازیاریت چاکسازیان بۆ بکەیت لەناختدا بەمجۆرە رەفتار بکە:

١. لانی کەم دەجۆر شتی نوێ بنوسە، مەڵێ نازانم، چونکە خۆت باش ئەزانیت ئەوشتانە چین کەباشیت تیایاندا، حەوت پایەکە بەکار ببە بۆ ژیانێکی هاوسەنگ لەهەموو پایەیەکدا ئەو شتانە بنوسە کەبەچاکیان ئەزانیت .

٢. ئەو لیستە بخوێنەوە رۆژانە بەهەستێکی گرێدراوەوە، رێگە بەخۆت بدە رێزەوێك بێت بۆ ئەو خەسڵەتانە، بۆ نمونە دەنوسیت کەتۆ پابەندیت: بیرلەو ئەزموونە ئاشکرایەی خۆت بکەرەوە کەبەڕاستی پابەندیت هەیە لەگەڵ پاشماوەی هەموو خەسڵەتەکانی تردا چونکە بەمە بەڵگەیەك دەدەیتە مێشك و ئەویش هەڵدەسێت بەکردنەوەی دۆسیەکانی ئەقڵو ئاخاوتنەکانیشت کۆمەکی دەکات.

٣. ئێستا بیر لەشتێکی سلبی بکەرەوە لەخۆتدا، بۆ نمونە:

من لەبیرکردنەوەدا لاوازم، بەجێی بیلّەبۆ هەستەکان بیان تەنها بیخوێنەوە، لەجیهانەکەی دەرەوە دەبینیت، بەخۆت بڵێ: ئەمە راست نیە بیرکردنەوەکانم باشە، دەتوانیت بیرلەهەموو شتێك بکەیتەوە ئەوەی ئەتەوێ بیرت بکەوێتەوە، پاشان لیستی شتە ئیجابیەکان بخوێنەوە ئەوەی بۆ خۆتت نوسیوە بەهەستێکی تێرو تەسەلەوە هەناسەیەکی قوولّ هەلّمژە بلّێ: الحمد لله

٤. بگەڕێوە بۆ شتە سلبیەکان ئەوانەی بەخۆتت دەلّێیت دەبینیت مێشکت بروایان پێناکات دوپاتکردنەوە زامنەکان زاڵەبەسەریاندا بەتەواوی.

ئێستا با لەدوپاتکردنەوە زامنەکانی خەلّکی بدوێین:

- بیر لەوکەسە بکەرەوە کەنازانی، شتێکت پێ دەلّێت دەبێتە هۆی ساردبوونەوەو گەرانەوەت.
- بەهەستەکانت لەقسەکانی دوربکەوەرەوە، سەیری بکەوابزانە هەموو شتەکان لەدورەوە دەبینیت.
- بەخۆت بلّێ: ئەوەی وتی راست نیە، من کەسێکی دۆراو نیم، من ئێستا نەخشەی ئامانجەکانم دەکێشم وبەپشتی خوای گەورە مسۆگەریان دەکەم.

- دوپاتکردنەوە زامنەکانت بخوێنەوە گرنیان بدە لەگەڵ هەستەکانتدا.
- بگەڕێوە بۆ قسەکانی ئەو کەسە دەبینی جەوهەر هەکەی ون بووە پێزنیکی نەماوە، دوپاتکردنەوە زامنەکانت جێگەی گرتۆتەوە.

وەک دەبینیت دوپاتکردنەوە زامنەکانت کۆمەکت دەکەن بۆ تەرکیزکردن لەوەی کەتۆ کێیت، چۆن تواناکانت وەگەڕ دەخەیت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانت، ئەمەش ئەوە ناگەیەنی کەلەبیروڕای کەسانیتر سودمەند نەبین بەڵکو هەڵیان دەسەنگێنین پاشان گۆڕانکاری بەسەر خۆماندا دێنین بەو مەرجەی ڕێکبکەوێت لەگەڵ بەهاو بیروڕاکەی خۆماندا.

لەمڕۆوە دوپاتکردنەوە زامنکەرەکان بەکاربیە لەگەڵ خەڵکیو هەموو شتەکاندا بەتایبەت لەگەڵ ڕای خۆتدا هەر چەن سلبیش بێت.

٧- کاتی ئیجابی:

لەستراتیژەکانی بیرکردنەوەی ئیجابی ستراتیژەیەکی هەڵکشانو داکشانم پێشکەش کردیت بۆ م شیکردیتەوە چۆن ئەقڵی بەشەری توانای هەڵکشانی کێشەیەکی هەیەو زیاتر لەقەبارەی ئاسایی خۆی گەورەی دەکات،

هاوکات توانای داکشانی قەبارەی ئاسایی کێشەکەی هەبە ناکو بنەبڕی دەکات.

مەبەست لەڕاسپاردەی کاتی ئیجابی ئەمەیە توانای ئەقڵیت بخەیتە گەڕ بۆ تەرکیز کردنی ئەوکاتەی خۆت دیاری دەکەیت، ئەو ماوەیە زیاتر لەدەخولەک نەبێت لەدەسپێکی ڕاهێنانە ئەقڵیەکەتەوە لەتەرکیز کردنت لەبیرکردنەوە ئیجابیەکە، پاشان بەرزکردنەوەی ئەم ماوەیە بۆ پانزە خولەک پاشان بۆ بیست خولەک بەمجۆرە، گرنگ بەردەوامیە لەم کرداڕە تاکو دەبێتە یەکێک لەخووە هەڵگیراوەکان لەنێوەندی بیرکردنەوەی ئەقڵ تا واتلێدەکات جوڵەیەکی ئیجابیت تێدا دەخولقێنێت بەشێوەیەکی خودکار.

لەڕاوێژکاری پیاوێکدا ئەم ڕەوشەم پێشنیار کرد لەمۆنتریالی کەنەدا، ئەو هەر اسان بوو بەدەست نەڕەبوونێکی بەتینەوە، هەوڵیدەدا دەمارە گرژەکانی مێور بکاتەوە بەهەڵاتن لەڕەوشتە سلبیەکانی وەکو جگەرە کێشان، ڕۆژانە زیاتر لەپەنجا جگەرەی دەکێشاو پانزە کوپ قاوەی دەنۆشی، ئەمەش بووبووە هۆی مەیینی خوینەکەی(جلدە) بەخەستی.

دوام لێکرد تەکیز بکاتە سەر شتێکی ئیجابی لەژیانیدا، درێژەی ئەو ئەزموونەی پێوتم، دەسبەکار

بوو وتی:

هەست بەئارامی دەکات کەبیری لەو ئەزموونە دەکردەوە هەستی زیادی دەکرد کاتێ دەچوبە قوولایی باسەکە.

پێم وت بیرلەشتێکی تر بکاتەوە درێژەی ئەویترییشی بۆ باسکردم، بەڵام ئەمجارەیان زیاتر پۆچوو کاتی زیاتر پێویست بوو، پێی وتم:

هەستێکی ئیجابی قووڵی خرۆشاوە زیاتر لەوەی یەکەمجار، پێم وت بیر لەشوێنێك بکاتەوە لەماڵەکەی خۆی یان لەنوسینگەکەی، بیری کردەوە پێی وتم: شوێنێکم دۆزیەو، پێم وت بابیری بەتەوای بخاتە سەر ئەو شوێنەی دۆزیویەتیەوە پاشان مینشکی بخاتە سەر شتێکی ئیجابی لەگەڵ منداخەریك بوو بەجەستە لای من بوو بەمێشکیش لەوێ، دەسبەکار بوو، وتی:

هەست بەئارامیو ئاسودەی دەروونی دەکات: لێرەدا داوام لێکرد با ڕاسپاردەی کاتی ئیجابی بەسەرخۆیدا بسەپێنێ ڕۆژانە بۆ ماوەی دەخولەك و پاش هەفتەیەکی دیکە سەردانم بکاتەوە.

ڕۆژان ڕۆشتو پیاوەکە سەردانی کردمەوە کچەکەیو ژنەکەی لەگەڵ خۆی هێنابوو، ئەمجارەیان پێی وتم :

لەگەڵ ئاسانی ڕاسپاردەکەتدا ئەوەی لێت داواکردم

[illegible] بارمەتیەکی وایدام
[illegible] !
[illegible]
[illegible]
[illegible] مێزەکەم ئەبینیەوە.
[illegible] داوای لێبووردنی ئەو
[illegible]

ئەمە نموونەیەکی سادەبوو دەکرێت سەرلەنوێ ئەقڵ نوژەن بکەینەوە بەشێوازێك گونجاوبێت بۆ مان دەروونمان هێور بکاتەوە.

لەمڕووەوە لەگەڵ مندا دەستبەکاربەو کات و شوێنێك دیاری بکەو باباردۆخیش پێی نالەبار بێت ئارامی و دەرەنجامی ئیجابی بکە.

٨-گەشەی خۆیەتی

گەشەی مرۆیی یەکێکە لەبابەتە بنەڕەتیەکانی دواکاری کۆمپانیاو دامەزراوەکانی ئەمڕۆ کەداوا لەفەرمانبەرەکانی ئەکات لەوانەیە فەرمانبەرێك خاوەنی بڕوانامەیەکی بەرز بێت لەزانکۆیەکی جیهانیدا بەڵام نەتوانێ وەك پێویست مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکات ئەمەش دەبێتە هۆی دەرکردنی لەکارەکەی، وشەی گەشە واتا گەشەکردن لەحەوت پایەکە، بەشەریەت واتا

ڕەگەزی بەشەری، بۆیە گەشەی مرۆیی زانستێك نیە بەڵکو ڕەفتارو ئاکارێکە لەژیان کەمرۆڤ بەکاری دەبات بۆ ژیانێکی خۆش.

لێرەدا کۆمەڵێك هۆکار هەن بۆ بەکار بردنی گەشەی مرۆیی:

* خوێندنەوە:

گەشەی مرۆیی دەوڵەمەندە نۆد بەپەرتوکی تایبەت لەهەموو بوارەکاندا جا ئەگەر لەبیرکردنەوەی ئیجابیدا بێت یان بەهێزکردنی فیکر یان تەرکیز یان زانبوون بەسەر هەستە سلبیەکاندا یان پەیوەندیە هاوسەرداریەکان یان پەیوەندیەکانی باوان بەوەچەکانەوە یان بەهێزکردنی ڕێژەی بەهای خۆیی و متمانە بەخۆ بوون لەهەموو بوارەکاندا.

بخوێنەوە لەبواری خۆتدا یان بوارەکانی دیکە کەهەست دەکەیت کۆمەکت دەکەن لەکرداری گەشەکردنی ئیجابیدا، لانی کەم ڕۆژانە بیست خولەك خۆت سەرقاڵی خوێندنەوە بکەپاشان دیقەتێکی خۆت بدە جیاوازیەکی بەرچاوی گەورە دەبینیت لەڕەفتارو ئاکارەکانتدا.

کاسێتەکانی گوێگرتن:

گەر گوێگرتنت پێ باشترە لەخوێندنەوە وەک هەندێ کەس، نەوا گوێرایەڵی ئەو کاسێتانەبە لەبواری گەشی مرۆیدان، چونکە کاسێتەکانی گوێگرتن بەرفراوانن بەجۆرەها زمانی جیهانی، بەڵام بەڕای من باشتر وایە بخوێنیتەوە پاشان گوێبگریت چونکە بەم پەوشە هەستەکانت پتر بەهێز دەبن و ژیانت پڕ دەکەن لەبیرکردنەوەی ئیجابی، شوێنە گونجاوەکانی گوێگرتنیش ناو ماشێنە چونکە کاتی بەرفراوانت لەبەردەمدا دەبێت و ماشینەکەت دەگۆڕیت بۆ زانکۆیەکی گەڕۆک.

کاسێتی بینین:

لێرەدا گەرسەیری نوسەرێک یان راهێنەرێک بکەیت وادەزانی بەڕاستی لەگەڵیدایت، ئەوکەسانەی ژیانیان بەمجۆرە بەسەردەبەن باشترە لەخوێندنەوەو گوێگرتن.

کۆڕو کۆبوونەوە جەماوەریەکان:

دەکرێت لەکۆبوونەوەو کۆڕە جەماوەریەکاندا بەشداری بکەیت تێکەڵاوی لەگەڵ ئەوکەسانەدا بکەیت کەگرنگی بەگەشەی مرۆیی ئەدەن.

من خودی خۆم لەهەفتەیەکدا لانی کەم پێنج پەرتوک

ئەخوێنمەوە گوێ لەپینج کاسێتی گوێگرتن ئەگرم جا
ج لەماشیندا بم یان لەفڕۆکە لەکاتەکانی سەفەرکردنمدا
یان وەرزش یان حەوانەوە، بەلای کەمەوە سەیری
دوکاسێتی شیدیۆیی دەکەم لەهەفتەیەکدا، یان دەچم بۆ
خولەکان و زیاتر برەو بەبازنەی زانیاریەکانم ئەدەم.

سیمیناڕەکان چڕو پڕن لەخەڵکی لەسیمیناڕەکانی
خۆمدا هەزاران کەس ئامادە دەبن و نرخەکانیشیان
لەبارەو لەدو کاتژێریش زیاتر نین بۆیە خەڵکێکی زۆر
دێن لەگەڵ خێزانو هاوڕێکانیاندا .

- **بەرنامە مەشقیەکان:**

گەر بتەوێ سودی زیاتر وەرگریت ئەوا بەرنامەکانی
مەشقو ڕاهێنان زۆر گونجاون چونکە کاتەکانیان
درێژخایەنە لەوانەیە ڕۆژێکی تەواوی پێ بچێت یان
دوڕۆژ یان سێ، باسەکانی زۆرو ڕاهێنانەکانی چڕوپڕن
بەڵام نرخیان لەسیمیناڕەکان گرانترە.

- **خولە بەتینەکان:**

- دوای ئەوەی بۆ تەرکەوت دەتەوێ
سودمەندبیت زیاتر یان بتەوێ تایبەتمەندیەک
لەڕاهێنانو مەشقدا هەبێت دیارە خولە چڕو پڕەکان
باشترین شێوان بۆت، لەوانەیە زیاتر لەپێنج ڕۆژ

بخایەنن، وەک دەزانیت هیچ بەربەستێک نیە لەبەردەمی مرۆڤدا بۆ پێشکەوتن ، چونکە مرۆڤ گەر بیەوێت خۆی بەجۆرێکی ئیجابیانە چاکبکات ئەو خواستە دێنێتە دی ئەم ڕاسپاردەیەش لەوانەیە کۆمەکت بکات بۆ ئەوەی لەجوغزی ژیانێکی ئیجابیدا بژیت و ڕێگە بەخۆت نەدەیت بۆیەک چرکەش بێت سلبیات زەنەرت پێبەرن.

٩. **بێدەنگی و بیرکردنەوەی ڕۆژانە:**

گەر بەچوار دەوری خۆتدا وردبیتەوە لەهەموو شوێنێک ژاوەژاو هەیە !

لێرەدا ژاوەژاوێکی دەرەکی هەیە :

ئەو ژاوەژاوەیە دەیبستین لەجیهانەکەی دەرەوەی خۆمان پێڕ لەدەنگی تەلەفون و ئاوازی مۆبایلی بێزارکەرو جۆرەها دەنگی ئاژەڵ و ماشین و ماتۆڕو مۆسیقا کەهەندێ کەس ئەڵێی بۆ کەڕی لێدەدەن، دەنگی ژاوەژاوی خەڵک و هاوارکردنی بەقاڵ :هەوالە سلبیەکانی دەزگاکانی ڕاگەیاندن کەدەبنە هۆی بێزارکردن، تەنانەت وامان لێهاتوە ئەمانە بوونەتە بەشێک لەخۆمان بۆیە هەمیشە مێشک و دەمارەکان لەحاڵەتی ماندوبوون و گرژ بوونداں.

ژاوەژاوی ناوکی:

جەك كانفیلدەن، مارشیسۆن هانسۆن لەکتێبەکانیاندا (عامل انیشتین) مەڕەبێشەوازی دەکات زیاتر لەشەست هەزار بیرۆکە لەڕۆژێکدا، بینە پێش چاوی خۆت! ژاوەژاوێکی بەتین لەناخماندا دێتەو دەچێت، زیاتر لەمەش لەگەڵ خۆدا دوان لەناخەوە بەهەموو جۆرەکانی، د. شاد هلمستتر لەکتێبەکەیدا دەڵێت:

چی دەڵێیت کاتێ لەگەڵ خودی خۆتدا دەدوێیت؟

دیارە زیاتر لە٨٠٪ لەوانە سلبین، ئەمەش زانکۆی پزشکی سانفرانسیسکۆ لەساڵی ١٩٨٦ پشتڕاستی ئەم قسەیەی کردۆتەوە.

وێڕای ئەمەش ڕەخنە لەخۆگرتن لەناخەوە هەستەکەین لەخەڵکی کەمترین لەگەڵ هەست بەترسکردن و نائارامی!

چونکە لەجیهانێکدا دەژین پڕبەتی لەجەنجاڵی و ژاوەژاو چ لەدەرەوە بێت یان لەناوەوە!

گەر سەیرێکی سروشت بکەین هەموو شتێك بۆ خۆی دەدوێ و گەشەدەکات بەبێدەنگی.

- خۆر لەبێدەنگیدا هەڵدێت و لەبێدەنگیدا ئاوا دەبێت.
- مانگ لەبێدەنگیدا دەردەکەوێت و لەبێدەنگیدا

خۆی حەشار ئەدات.

- ئەستێرەکان و دارو درەخت، گوڵ، هەروەها.
- گەر دیقەتی مێرولە بدەین لەبیدەنگیەکی چڕدا کار دەکات.
- جاڵجاڵۆکە لەبێدەنگیەکی تەواودا مال دروست دەکات.
- ئایا دیقەتی ئاوابوونی خۆرت داوە. لێی تێگەشتویت؟ دەزانی خۆتت خستۆتە بیدەنگیەکی تەواو؟
- ئایا لەئەستێرەت ڕوانیوە لەنیوە شەودا لێی تێگەشتویت لەدرەوشانەوەی ڕەنگە جوانەکەی بێدەنگیەکی چڕ دڵڕفێنی لەدروستکردنی پەروەردگار.

بۆیە بڕیارمدا بتخەمە بیدەنگیەکی چڕو بیرکردنەوەی ڕۆژانەوە، گەر بیکەیتە خشتەیەکی ڕۆژانە گەر بۆ چەند ساتێکیش بێت بەقازانج بۆت دەشکێتەوە هیچ مەترسیەکی لەسەرت نابێ.

لێرەدا ڕێگەیەکی ئاسان و بەکار بۆ چۆنیەتی گەشتنت بەبیدەنگی و بیرکردنەوەی ڕۆژانە :

١. بیر لەم دوو وشەیە بکەرەوە (الحمد لله) ڕۆ بچۆ لەبەرخۆتەوە وابزانە لەشاشەی نمایشدایە:

٢. سەیری بۆ شاییەکەی نێوانیان بکە(الحمد لله)

کەواتە وادەزانی بیر لەهیچ ناکەیتەوە چونکە لەبۆ شایەکە ڕاماویت، ئەوجا بزانە چ بیدەنگیەک بالی بەسەرتدا کێشاوە.

٣. بەردەوامبە لەتێڕامانی ئەم بۆ شاییە چەن هەناسەیەکی قوڵ بدەو بەردەوامبە لەسەر ئەمجۆرە تاکو هەست بەپشوی تەواو دەکەیت.

٤. بوار بدە ماسولکەکانی دەموچاوت خاوبنەوە هەست بەحەوانەوەو خاو بونەوە بکەو با بەتەواوی بلاوبنەوە.

٥. ڕاکشێ، لەخوارەوە بۆ سەرەوە دەست پێبکە پاشان لەپشتی سەردوە بۆ خوارەوە تا دەگەنەوە ئەژنۆکان.

٦. وا بزانەو بیر بکەرەوە لەبەردەمتا ژمارە ٣ هەیە دوردەکەوێتەوە زیاترو زیاتر تاکو بەجۆرێ بچوك دەبێتەوە لەچاو وون دەبێت ، پاشان سەیری ژمارە٢ بکەدوردەکەوێتەوە بۆ دورترین خاڵ تاکو دیار نامێنێتو لەچاو وندەبێت بەهەمانشێوە ژمارە١ کاتێ دەزانیت چویتەتە قۆناغی (الالفا) ئەمەش قۆناغی خاوبوونەوەیە(الاسترخا)

٧. لەبیدەنگیو خاوبوونەوەیەکی تەواودابە بۆ ماوەی دە خولەك.

٨. هەناسە بدە بەچالاکی و لەیەکەوە بۆ پێنج بژمێرە، پاشان بڵێ: " ئێستا بڕیارمدا چاوەکانم بکەمەوە هەست بەبێدەنگی و خامۆشی دەکەم و لەوسا باشترم" پاشان چاوەکانت بکەرەوە.

• نەم ڕەوشە بخوێنەوە زیاتر لەجارێك بۆ ئەودی باش تێبگەیت پێش بەکار بردنی.

• پێدەچێت کەسێکی تر بۆت بخوێنێتەوە بەدەنگێکی هێواش و لەسەرخۆ یارمەتیت بدات بۆ گەیشتن بەو بێدەنگی و خامۆشیە.

• دەکرێت دەنگە هێواشەکەی خۆت تۆمار بکەیت پاشان گوێی لێبگریتەوە و بتگەیەنێتە قۆناغی (الالفا).

• هانت ئەدەم بێدەنگی و خامۆشی و بیرکردنەودی پۆژانە بەشێکە لەژیانت.

• بێدەنگی تواناکانت بەهێز دەکات دەتکاتە بیرمەندو داهێنەر.

• بێدەنگی ماندو بوون کەمدەکاتەوە، کۆمەکت دەکات لەنەخۆشیەکان بەدور بیت.

• بێدەنگی دەتگەیەنێتە ئارامشی ناوەکی بەهێزی هەستو سۆز.

• بێدەنگی یارمەتیت ئەدات بۆ دۆزینەوەی

ڕێگەچارەی کێشە قورسەکان.

- بیـــدەنگی دەتگەیەنێتـــە باشـــترین بـــارودۆخی دەروونی و ئارامی زەین و جەستە.
- بیـــدەنگی دەتگەیەنێتـــە ئـــەوەی زیـــاتر بـــیر لەدەسەلاتی پەروەردگار بکەیتەوە.
- لـــەمڕۆوە دەســـبەکاربە گـــەر بـــۆ پێـــنج خولـــەکیش بووە پاشان زیاتری بکە کەهەستت بەچێژکرد.

١٠. گرنگی کەسێتی چالاکی ڕۆژانە:

چۆن ڕۆژ بەسەردەبەیت؟

ئایـــا خولیایـــەکت هەیـــە هەفتـــەی جارێـــک سەرگەرمتکات؟

لەگەڕانەکانمـــدا بەجیهانـــدا، پرســـیاری زۆرم لەخـــەڵکی کـــردوە لەســـیمینارەکانمدا، زۆرینـــەی وەڵامـــەکانم بـــەراورد کردوەکـــە دووبـــارەن، لەهـــەر شـــوێنێک بـــووبێتم زۆرینـــەیان دەڵێن:

خولیام هەبوو بەڵام ئێستا کەورە بووم!

یەکێکی دیکە: خولیاکان بۆ منادێن!

یان: کـاتی پێویستم نیـە بـۆ ئـەوەی پـرۆژەی کارەکـانم بەئەنجام بگەیەنم ئیتر کاتی خولیا لەکوێ بێنم؟

یان: من پێم وایە خولیاکان کات دەکوژن!

باسەرێک لەتوێژینەوەکان بدەین:

کۆڤاری ریدرز داجست، نوسیوێتی:

خولیاکان وا لە مرۆڤ دەکەن هەست بەخۆشی و شادمانی بکات و زاڵ بێت بەسەر ژیانیداو هۆکارێک بێت بۆ سەرکەوتن.

لێکۆڵەرێکی سویدی ئەڵێت:

ئەوانەی سەرگەرمی خولیاکانیانن و خۆشەویستی بۆ دەردەبڕن توشی نەخۆشیە دەروونیەکان نابن، کۆی ئەوانەی خولیادارن کەمترن لەوانەی دوچاری نەخۆشیەکانی دڵ دەبن کەخولیایەکیان نییە.

ملیاردێری ئەمریکی شارلز جیفینز لەکتێبی(الدات الحقیقیه) ئەڵێت:

گەر خولیاکانم نەبوونایە نەمدەتوانی بەو پۆنیە بێربکەمەوە ئەم سەرکەوتنە بەدەست بێنم.

د. واین دایری زانای ناوداری ئەمریکی لەکتێبی(الاسرار العشره للنجاح والسعاده) ئەڵێت:

(بۆ ئەوەی بتوانم بنوسم پێویستە بچمە نێو قۆناغی بیرکردنەوەی تەواوەوە) ئەو ڕۆژانە کاتژمێرێک زیاتر بەدەم پیاسە کردنەوە بیری دەکردەوە.

لەبیرمە کاتی منالاً بووم براکەم دکتۆر ئەحمەد الفقی، کەدووسالّ لەمن گەورەترە، خولیای پەروەردەی بالّندە بوو، باوکم خوالێی خۆش بێت لەسەربانی ماڵەکەماندا دە کولانەی بۆ دروستکرد بوو، بۆ هەر دانەیەکیش جۆرێک پەلەوەری بۆ هێنابوو ، یەکێک بۆ مریشک، یەکێک بۆ مراوی، یەکێک بۆ قاز ئەوانەتریش بۆ کۆترو بالّندەکانی دیکە، بۆ هەر یەکێک لەئەندامانی خێزانەکەمان خولیایەکی تایبەتی هەبوو، دایکم خوا

لێی خۆشبێت خولیای پاککردنەوەی مال بوو هەمیشە خۆشترینو بەتامترین خواردنی بۆ ئامادە دەکردین، باوکم خولیای یاری زۆرانبازی بوو، برا گەورەکەم یەکێك بوو لەپاڵەوانەکانی میسر، خوشکە گەورەکەم خولیای پەروەردەکردنی پشیلەبوو تەنانەت هەمیشە مالمان کەمتر لەسێ پشیلەی تێدا نەبوو، سەیریش لەوەدا بوو کاتێ شوی کرد مێردەکەی بەهیچ جۆرێ حەزی لەپشیلە نەدەکرد بەڵکو لێی ئەترسا بۆیە رازی نەبوو خوشکەکەم پشیلەکان لەگەڵ خۆیدا ببات. بۆیە مێردەکەی پێی وت:دەبێت یان من یان پشیلەکان هەڵبژێریت، ئەمیش وتی: پشیلەکان!

من خودی خۆم لەمیسردا پاڵەوانی یاری تێنسم پاشان ڕاهینانی جۆدۆو کاراتێو ڕاکردنو مەلەکردنو شێوەکاریو خۆشنوسیو هەموو خوشکو براکانم ئەمانە دەکەین بێئەوەی هەست بەمێزێکی زیاتر بکەین لەپشتی ئەم خولیایانەوەو لەهەموو ڕەفتارە سلبیەکانیش بەدور بووین وەك جگەرەکێشانو مەی خواردنەوەو خواردنی مادە شۆشبەرەکان.

لەڕاستیدا ئەوەی دەڵێت سەرقاڵەو بواریکی نیە بۆ خولیاکان ئەوە زیاتر دوچاری نەخۆشیەکانی دڵ و پەستانی خوێنو بریسی گەدەو نەخۆشی شەکرە دەبێت، نەخۆشیە جەستەییەکان پاشان نەخۆشیە دەرونیەکان و بەزوییش تورە دەبێت لەوانەیە خۆی بەکەسێکی تر بەتاڵ بکاتەوە یان تورەبوونەکەی قوت بداتەوە لێی بکات بەحاڵەتی شۆکیو دودڵی ،

بەرناکانەوە لەکاتی کاردا نەبێت.

کارکردن و پشودان دوو ڕاوێژن، لەکاردا هەست دەکەیت دەستکەوتێکت دەبێت کەشەیەک دەکەیت بەهەمانشێوە لەحەوانەوەشدا هەست بەئارامی و بێدەنگە دەکەیت ئەمەش یارمەتیت ئەدات لەتەندروستی و باشتر کارکردن و دەستکەوتدا. ئەم ئامۆژگاریەم خستە کۆتا ئامۆژگاریەوە بۆ ئەوەی باش بزانیت ئەقڵی مرۆیی دامەزراوە لەسەر کۆتا ئەنجام، من دەمەوێ ئەم ئامۆژگاریە بۆ وەچەکانیش بمێنێتەوە بۆ ئەوەی ئەوانەی خولیایانە وەک مەلەکردن یان هەر وەرزشێک بێت یان بیرکردنەوە یان یۆگا یا ڕێکردن یا خلیسکاندن لەسەر سەهۆل یا خوێندنەوە یان نوسین یان وێنە کێشان یان پەروەردەی باڵندەو پەلەوەر تەنانەت سەرنجدانی خۆر ئاوا بوون لەئێوارەدا بۆ ئەوەی ڕۆچیت لەخۆشەویستی خوادا، دەستبەکاربەو دڵنیابە دڵخۆش دەبیت بەبڕیارەکەت.

پێکهاتەکانی بیرکردنەوە خودیەکان.

کەمرۆڤ دێتە دنیای بوونەوە ئیدراک لەناخیدا چەکەرە دەکات، چەمک و ماناکان لێکدەداتەوە زمانێک دەگرێت بەکاری دێنێت بۆ پێویستیەکانی بەو زمانە پەیوەندی دەکات بەکەسانیترەوە لەنێو ئەم زمانەشدا بیرۆڕاکانی بیرکردنەوەکانی دێنە گۆڕێ، خەڵکی لەدژی دەوەستنەوە لەهەندێ بیرو بۆچوندا، ئەو بیرۆڕایەی

مرۆڤ دێنێتە بوون ئەوە تێگەیشتنی خودییە بەمەش جوێ دەکرێتەوە.

۱. وەردەگرێ.

مرۆڤ ئەو چەمکە وەردەگرێ لەجیهانی دەردەوە، کەمرۆڤ دێتە جیهانی بوون هیچ نازانێ، دۆسیەکانی ئەقڵی بەتاڵن، دۆسیەکانی ڕۆحی بەتاڵن، وەک پەروەردگار دەفەرموێت:

والله أخرجكم مِن بُطُونِ أُمهاتكُم لاتعلمون شيئاً وجعل لَكُمُ السَمْعَ والأبْصارَ وَالأفئدَةَ لعلَّكُمْ تَشْكُرُون النحل۷۸

لەڕێگەی بینین و بیستن و دڵەوە مرۆڤ ئەم دۆسیانە دەخاتە کار.

یەکەم شتیش کەدۆسیەکان دەکاتەوە دەیانخاتە کار بۆ منالأ گەورەکردن، دایک و باوکە، جگەر گۆشەکەیان فێردەکەن، زمان و مامەڵەو، دروست بوون، دوای ئەمەش منالەکە گەورە دەبێت دەچێتە کۆڵان و مێزگە لەم میانەیەشەوە کۆمەڵێک شتی تر کۆدەکاتەوە، هاوڕێ پەیدا دەکات، کاری تێدەکەن جا سلبی بێت یا ئیجابی.

دەچێتە ژێر کاریگەری هۆکارەکانی ڕاگەیاندن، یان پێشکەشکاری بەرنامەیەک یان قسەو ڕەفتاری سەرنجی کێش دەکەن یان لەمانە زیاتر.

لاوان تاکو تەمەنی ۱۸ ساڵی سەیری تەلەفزیۆن دەکەن ٤٠ــ ٥٠ کاتژمێر لەهەفتەیەکدا، گەورەکان ۱۲ــ ۲۰ کاتژمێر لەهەفتەیەکدا، بەمەش زیاتر لە ۹۰٪ لەتێگەیشتنی خودێتی لەجیهانەکەی دەرەوە دەست دەکەون.

۲. پێك دەخات

پێکخستن ئارامی و سەقامگیریە خاوەنی ئەم چەمکەخوازیارێتی بۆ خۆی هەستی پێدەکات. پێویستە دڵنیا بێت لەوەی لەسەر خێرو چاکەیە. لەوانەیە تەنگاو بێت بەدژایەتی کردنی، بەرگری لەبۆچونەکەی بکات بەدڕندانەترین شێوە.

خاوەنی ئەم تێگەشتنە بۆ ئەوەی چالاک بێت پێویستە کراوە بێت لەڕووی خەڵکیدا، لێیان وەرگرێت. کارەکانی گرێبدات بەئیجابیەکانەوە.

دینامیکیە.

بەشێکی چالاکەو دەکەوێتە جوڵە:

- دەتەوێ فێری زمان بیت.
- دەتەوێ کێشی لەشت دابەزێنیت.
- دەتەوێ ژیانت باش بکەیت.
- دەتەوێ ماجستیرو دکتۆرا بەدەست بێنیت.
- دەتەوێ وەرزش بکەیت.

- دەتەوی پابەند بیت بەعیبادەتەوە.
- دەتەوێ واز لەتورەبوون بێنیت.
- دەتەوێ واز لەجگەرە کێشان بێنیت.

لەوانەیە مرۆڤ ببزوێت بۆ کارێک لەم کارانە، دەسبەکار بێتو پاش چەن رۆژێک ساردبێتەوە، چونکە لەدەسپێکردندا هەست بەئازارو ماندوبوون دەکات، دوای ئەمە بەشێکی رێکو پێک لەتێگەشتنە خۆیەتیەکەی دێتەکایەوە خاوی دەکاتەوە، چونکە دەیەوێ هەست بەئارامیو ئاسودەیی بکات.

گۆڕانی دوا یەک:

گۆڕانی دوایەک لەسەرخۆیەو هەنگاوەکانی وردن ناوبوونەوەو رۆژانە سەردانت نەکات هەر چەند کەمیش بێت، هاوکات دیاردەی سەیرە لەکاتی ئەنجامدانی هەر کارێکدا.

هۆکاری چاککردنی تێگەیشتنی خۆیەتی:

١. وریابەلە(من)ی سلبی.

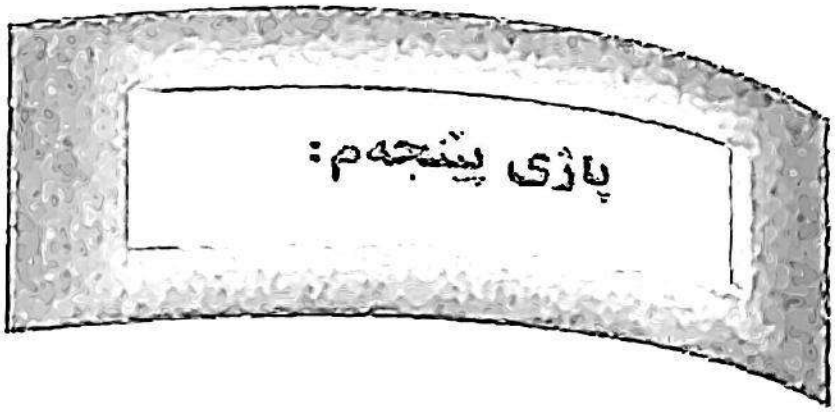
مەرگیز مەڵێ: من دڕاوم، من ماتو مەلولم، من بیرکردنەوەم لاوازە، چونکە ناتباتە نێو بیرکردنەوەی نیجابی، ئامانجەکەت دیاری ناکات، یان لەیەک کاتدا بیر لەکۆمەڵێک شت دەکەیتەوە، هەست بەدەسەوسانی ئەکەیت، کەواتە لێیان بەئاگابە.

٢. لەڕابردودا مەژی.

نایا قابلیت لەگەڵ شوفێرێکدا سوار بیت سەیری دواوە بکات ئەنجا شوفێری بکات؟ بەدڵنیاییەوە، نەخێر، چونکە دڵنیاییت خۆ دەکێشێت بەشتێکداو توشی کاردسات دەبیت. بەوجۆرەش سەیری ڕابردو کردنو بۆ دواوە گەڕانەوە هەستی ماتی مەلولیت تێدا دەبزوێنێت چونکە لەڕابردودا سەرکەوتن نابینیتەوە، تەنها مەگەر کاتێ لەئەزموونی ڕابردو پەندی لێوەرگریت.

٣. داخراو مەبە.

وریابە زۆر پەخنە لەخۆ گرتن توشی ناڕەحەتیدێت ئەکات، تۆ چەمکی لەخۆ گەیشتنت هەیە کەلەسەر بیرکردنەوەکەت دامەزراوە، هیچ بەربەستێکیش نیە بۆ سود وەرگرتن لەئەزموونەکانی کەسانیتر، کەواتە سودمەندبە بەشێوەیەکی ئیجابی، بەردەوام پێشت ئەبات، لەجێی خۆتدا چەقبەستو مەبە. ئەوانەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە هیچیان لەتۆ زیاترنیە. تۆ لەوانەیە لەوانیش باشتر بیت، تەنها ئەگەر خۆت بتەوێت. تۆ یوسفی خەونەکانی خوتیت.



پاژی پێنجەم:

پێویستیە کەسێتیەکان
هێزی خود بنەمای کۆرانکاریە

هاریکیان لاوێک دەیویست یەکەمی جیهان بەدەست بهێنێت لەیاری شمشێربازیدا، کەیارییەکە لەیاریەکانی کاراتی، پەنایبردە بەر پیاوێکی یابانی کەپیرێکی خانەنشین کراوبوو لەکێوێک دەژیا، پێیان وت بچۆ بۆ لای ئەو پیاوە بەلکو ودرتگرێت و راهێنانی ئەو یاریەت فێربکات.

لاوەکە کاتی بەفیڕۆ نەداو خۆی گەیاندە لای.

پیاوەکە نەهات بەدەمیەوە تا هەفتەیەک هیچ نەیەکی لەگەڵ نەکرد، پاش هەفتەکە پرسیاری لێکرد: چیت ئەوێت؟

وتی: ئەمەوێ فێری یاری شمشێربازیبم و ببمە کەسێکی ناوداری جیهانی، پیاوەکە لەوەڵامدا وتی: من فێرت ئەکەم، کورەکەزۆر دڵخۆش بوو، پیاوەکەپێی وت: من لێرە بەتەنیا ئەژیم خەریکی کشتوکاڵی برنج و خۆیشم بەتەنیا ئاودێری ئەکەم، تۆ دەبێت لەبری من

ئەمکارانە بکەیت.

کوڕەکە هەستا بەکارکردن لەبری مامۆستاکە خەریکی ئاودێری و کشتوکاڵەکە بوو بەمجۆرە بەدەوام بوو بۆ ماوەی هەفتەیەک، پاش هەفتەکە کوڕەکە هاتەوە بۆ لای مامۆستاکە وتی:

من هاتوم لەویاریەدا فێری ڕاهێنانم بکەیت نەک بۆ ئەمکارە! مامۆستاکە وتی: منیش پێمخۆشە سەرنجی ئەو خاڵەت داوە ئەنجا وتی بڕۆ ئەوەی ماوتە تەواوی بکەدوایی قسەیەکی لێدەکەین.

کوڕەکە جارێکی دیکە گەڕایەوە سەر کارەکە پاشان مامۆستاکە لەگەڵیدا دەستی کرد بەڕاهێنان. شمشێرێکی تەختەی بۆ هێناو دەیکێشا بەسەریدا. بۆ ماوەی هەفتەیەک ئەمە کاری بوو، لەناخی کوڕەکەدا هەستێك لەدایك بوو کەپێشتر بوونی نەبوو، هەستی بەبیستنو بینینێك دەکرد لێرەدا کەسێك دێت پێشتر نەهاتوە ئەمیش پەلاماری نەداو شمشێرەکەی لێدەسەندو هەمان کاری ئەوە دوبارە ئەکردەوە، هەر کاتێ کوڕەکە سەرقاڵ دەبوویەوە مامۆستاکە شمشێرەکەی لێ ئەساندەوە.

پاشان مامۆستاکە وتی:

لەم ماوەیەدا فێری چی بوویت؟ فێری ڕۆرشت بوویت

گرنگترینیان کەفێر بوویت ، هێزی خۆیەتیە کەبنەچەی گۆڕانکاریەکانە لەمرۆڤدا بنەچەی پێشکەوتن و گەشەکردنە، لاوەکیەوتی: ئەی پەیبردن(تێگەیشتن) نیدراك چیە؟

مامۆستاکە وتی:ئەوەیە بزانیت تۆ لەکوێیت، ئەمە دەسپێکی گۆڕانکاریە.

نەرکیز بکەیتە سەر شتێك ئەوە سەردتای گۆڕانکاریە، پەیبردن بە لە٥٠٪ لەگۆڕانکاری و بەردەوام بوونە.

چۆنیەتی بەدەستهێنانی خوودکان(ئالوودەیی)

ئەگەر پەیبردن نەبێت بۆ کردارەکان ئەوا گۆڕانکاریش نایەتە دی، ئەگەر کارێکی سلبی هەبێت، گەر پەینەبەیت بەوەی تەو کارە سلبیە، ئەی چۆن ئەتەوێت ئەم کارە سلبیە بگۆڕیت کەنەزانیت؟

کەواتە لەخۆ گەشتن دەبێت لەناوەڕۆکەوە بێت و پەی پێ ببرێت، پەیبردنیش مانایەك ئەدات، ماناش زمان پێکدێنێت، زمانیش بیروڕاکان و بەهاو ئیدراکی شتەکانی لەخۆ گرتوە، بۆچونەکانت متمانە بەخۆ بوونت پێدەبەخشێت تاکو ڕوبەڕوی جیهانی دەرەوە ببیتەوە.

کاتێ کەسێك پێوانەی بۆچونی تۆ لەدژت ئەوەستێتەوە تۆیش بەرگری لە لەخۆگەشتنەکەی خودی خۆت ئەکەیت، بۆیە زیاتر لە ٩٠٪ی ڕەفتارەکانمان خودکارن(تلقائی)ن، ئەنجامیان ئەدەین بەبێ بیرلێکردنەوە.

لێرەدا گشتاندێکی سلبی هەیە، کاتێ شادمانی وەلادەنێیت لەدڵتەنگی و نیگەرانیدا دەژیت، ئەقڵی ئاگا بەهیچ جۆرێ ئاوەزێکی نیە، ئەقڵی نائاگا بەرپرسە لەئەنبارکردنی بیرکردنەوەکاندا، لەبەرئەوە ئەقڵی ئاگا ئاگاییەکی نیە تا ئەقڵی نائاگا دەست بکات بەئەنبار کردنی، بۆ نمونە: تۆ دەتەوێ فێری لێخورین بیت. خەڵکێك دەبینی لێدەخورێت، دادەبەزیت. سەردەکەوێت، تۆش دەست پێدەکەیت بەڵام ناتوانی. ئەقڵی ئاگا بۆی دەردەکەوێت ئەوە لێزان نیە لەلێخورپندا، ئەقڵی نائاگا هیچ زانیارییەکی هەڵگیراوی لەبارەی لێخورپنەوە نیە، تۆ هەر دەبێت فێری لێخورین بیت.

دوای ئەوەی فێربوویت ئەوسا زانیاریت دەبێت، هەر هێندەی فێربوویتو ڕاهاتیت ئەوکاتە لێخورین دەبێتە کارێکی خودکار، هەر بۆیە زۆرینەی گۆڕانکاریەکان نائاگان زۆریش لەفێربوونەکان نائاگان، ئیدراك ئەوەیە

هەست بکەیت بەلێپرسراوێتی بەکاری هەڵە، کەلێرەدا شتێك هەیە هەر دەبێت بیگۆڕیت یان شتێك هەیە پێویستی بەتێڕامانی زیاترە، کەواتە گەر پەیبردن نەبێت مرۆڤ لەکیس دەچێت یان لەهیچدا دەژی، گەر نیدراك نەبێ ئەوا تیاچون دەبێتە سەرگرو بەرگری ژیانی خەڵکی.

کاتێکی لەناکاو

چیرۆکێکی ڕاستەقینەی(سامیەو ئەحمەد) دوو هاوسەر کەماوەی سێ ساڵ لەپەیوەندی خۆشەویستیدا دەژیان، کەسوکاری سامیە لەسەرەتاوە ڕازی نەبوون بەشوکردنی، دوای ئەوەی ڕازی بوون ئەحمەد زۆر خۆشحاڵ بوو هەر دوکیان خۆشیەکی لەڕادەبەدەریان هەبوو بەو زەماوندە بەڵام زۆری نەخایاند، لەبەر ئەوەی سامیە منداڵی نەدەبوو، بەڵام ماڵەکەی ئەحمەدی پڕ کردبوو لەپێزو بەتەنگەوە هاتن، بەڵام ئەحمەد کارەکەی زۆر بەلاوە گرنگ بوو زۆربەی کاتەکانی لەدەرەوە بەسەر ئەبردن سامیە هەوڵی زۆری ئەدا لەنزیکەوە لەگەڵی دانیشێت گفتوگۆی لەگەڵ بکات، ئەمەش دەسپێکردنی هەستە سلبیەکانی سامیە بوو هەستی بەپشتگوێخستن دەکرد زۆر بەخەستی، هەر کاتێ دەرگای گفتوگۆی بۆ دەکردەوە ئەو باسەکە

دەگوڕی یان باسەکەی بەتەواوی دەبڕاندەوە، هەر
کاتێکیش زۆری لێدەکرد پێی دەوت تۆ لەچیت کەمە
خۆ من لەهیچ شتێك درێغیم لێنەکردویت، ئەمیش
دەیوت تۆ لەهیچ شتێکدا درێغیت لێ نەکردووم، بێجگە
لەوە من ئەمەوێ لەگەڵتدا بدوێم هەستم پێببەخشیت
وەك جاران، لەوەڵامدا ئەیوت تۆ بەناهەق کاتی خۆت
بەفیڕۆ ئەدەیت لەگەڵ منداسەری خۆت مەیەشێنە،
ئەنجا ئازارێکی بەتینی ناخ یەخەی پێگرت کەلەسینەیدا
قوڵپی ئەدا، تا وایلێهات ئەحمەد بردی بۆ لای پزیشکی
تایبەت، لەئەنجامی پشکنینەکانی دەرکەوت
شێرپەنجەیەکی بەتین دوچاری سییەکانی بووە
بەسنگیدا تەشەنەی کردوە بۆیە پزیشك مەعکەکانی بۆ
بڕیەوە بەڵام هەرچاری نەبوو چونکە نەخۆشیەکە زیاتر
بەهەموو ئەندامەکانیدا بڵاو بوو بوویەوە تاکو مرد.

ئەحمەد دەستەو ئەژنۆ دانیشت لەسەر گۆڕەکەی
بەدەنگێکی بیستراو دەیوت: چەندەم ئازار داویت
بێئەوەی هەستی پێبکەم تۆ گرنگترین کەس بوویت
لەژیانمدا، نەمدەتوانی گوزارش لەخۆشەویستیەکەم
بکەم، من تەنها بایەخی مادیم ئەدایێ نەمدەتوانی
بایەخی مەعنەویت پێببەخشم، تۆ هەمیشە سەرقاڵی
ژیانی من بوویت مەخابن بەجێت هێشتم.

رەفتاری ناشارستانی

لەبەشی پێشانیدا خەڵکی هەموو نوێژدەکەن، ئێوە دڵنیا نیت لەوەی نوێژکردنەیان هەندێ سەرپێچی هەن هەندێک بەپەلە دەیکەن، بۆ نوێژدەکەن؟ بۆ کێبڕکێ، تەنها کۆڕکی باسەکەیە، تۆ نوێژدەکەیت بۆ خوای گەورە، ئاکامت لەوەدیە، تەنها بەوتنی الله اکبر پێوبستە هەموو شتێک لەبیربکەیت، واز لەهەموو شتێک بێنیت، چونکە نوێژ پێنادات بەهیچ کینەو رقێک لەرامبەر بەهیچ کەسێک، نوێژ فێرتی لێبوردن و بەخشندەیی دەکات "من لایغفر لایغفر له."

هەروەها کینەدڵێتی، بۆ موسڵمان ردوا نیە سێ بۆژ زیاتر دەنگ لەبراکەی دابڕێت تەنانەت ئایینی مەسیح دەڵێت کینەدڵێتی مەکەو بۆ بۆ نوێژ، هەروەها بۆژو تۆ خۆت گرتۆتەوە لەخواردن و خواردنەوە لەهەموو تەوانەی خوای پەروەردگار پێی ناخۆشە، زمانی خۆت نەبەستیت بۆ ئەوەی پارێزگاری لەبۆژوەکەت بکەیت.

شۆفێر لەردەمەزاندا هەمیشە دەڵێت اللهم انی صائم، هەرچەن نفرینش ناردحەتە، شۆفێرێکی تر دێت و دەکێشێت بەدەموداندا دەڵێت اللهم انی صائم، شۆفێرێکی تر دێت دەپرسێ چی ڕوێداوە؟ پێی وتم: نەمرۆ دەیشکێنم!

[illegible] ئازانس دەسرێت و بەو
[illegible] دەڵێنە بەدەستەوە خەوای کەوێت.

[illegible] : پاشەماوەباسکردن ، ئەمە یەکێکە
لەو ڕووشنە ئاڵۆزانەی کە باسکردن لەخەڵکی
بەپاشەماوە هیچ کەڵکێکی زمانیشت پێناکرێت، واتا
خواردنی گۆشتی برادەت بەمردوویی وەک خوای گەورە
دەفەرموێت: "أیحب أحدکم أن یأکل لحم أخیه میتا
فکرهتموه" الحجرات ١٢ کەواتە لەزمانی خۆتان بترسن
دەربارەی خەڵکی.

پەیبردن، پەیبردن، پەیبردن:

یەکێک لەحاکمەکانی چین کەناوی زەینۆ بوو یەکێک
لەقوتابیەکانی چوپەڵای پێی وت من حیکمەتێکی جوانم
هەیە، ئایا تۆ ئەتوانیت باشترم بکەیت؟پێی وت،
پەیبردن، ئەمیش وتی ئەزانم هەر بۆیە هاتوم بۆ
لات.پێم بڵێ سودی چیە؟

دوبارە وەڵامی دایەوە پەیبردن، ئەمیش وتی گوێم
لێبوو، بەچی ئامۆژگاریم دەکەیت دوبارە وتی:
پەیبردن، قوتابیەکە وتی: گالتەم پێدەکەیت؟
مامۆستاکە وتی نەخێر بەڵام هەنگاوێک بگەڕێوە بۆ
دواوە هەنگاوێکیش بۆ پێشەوە پاشان بۆ دواوە،

ئوتابیەکە ئەوەی کرد کەمامۆستاکەی پێی وت، دوایی
کەوتە چالێکەوە نۆر پەرێشان بوو، پاشان
بەمامۆستاکەی وت:بۆ چی ئەمەت پێکردم گاڵتەم
پێدەکەیتو دەتەوێ ببمە گاڵتەجاڕی خەڵکی. بەگومان
بوو لەوەی مامۆستا چوبێتە سااڵوە ئەم ڕەفتارانەی
دەیانکات ئاگای لەخۆی نەبێت، مامۆستاکەی پێی وت
دانیشەو گوێبگرە:

کاتێ هاتیتە لام وتت زاڵم بەسەرخۆمداو حیکمەتێکی
جوانیشت هەیە، منیش پێم وتیت پەیبردن. واتە
پەیبەریت بەوانەی بەرۆکت ئەگرن لەژیاندا پەیت بەوە
نەبرد کە دەکەویتە چاڵێك، کاتێ کەوتیتە ناو
چاڵەکەوە، تۆڕە بوویتو هەستەکانت گۆڕان، پەیبردنی
چواردەم ئەو ڕەفتارەی تۆ بوو لەهێوریەوە بەرەو
تۆڕەبوون گۆڕنکاری بەسەردا هات، بۆ ئەوەی سینە
فراوان بیت، پێویستە پەیبەرت بەبیرکردنەوەکانت،
ڕەفتارەکانت، تەرکیزکردنت، هەستەکانت، ڕەوشتت ،
چونکە بنەمای گۆڕنکارین ئەمەش پەیبردنی تۆیە
بەهەموو شتەکان.

بەهای مرۆڤ:

لەوڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا سکرتێرەیەک پێی وتم من کارو پیشەکەم سکرتێرەیە چۆن دەتوانم زیاتر سودمەند ببم؟

پێم وت بەیانیان زوتر بچۆرە سەرکارو درەنگتر دەست هەلگرە بەمەرجێ کاتەکانت رێکبخەیت لەگەل کاتی بەرێوەبەرەکەتدا، خۆت فێری ئەنترنێتو دروستکردنی مالپەڕەکان بکە.

دوای سێ مانگ موچەکەی زیادی کردبە ٢٠٠٠ دۆلار. پێی وتم موچەکەم زیادی کردوە بەبڕی ٢٠٠٠ دۆلار، منیش پێم وت کەبەهای خۆتت زیادکرد دەسڕەنجەکەشت زیادی کرد. خەلکی پارە نادەن لەبری کاتەکانمان بەلکو لەبری بەهای کاتەکانمانە پارە نەدەن.

گەردەتەوێ باشتر بیت بەهای خۆت لای خەلکی زیاد بکە، بەهای خۆت لای خوای پەروەردگار زیاد بکەو فەرزەکان مەفەوتێنە، چونکە لەدوای هەموو هەوڵێکەوە نرخێك هەیە لەدوای هەموو نرخێکەوە سودێك.

جگەرەکێشان:

کریستۆفەر کولۆمبۆس لەئەمریکای ژوردا کێشانی دۆزیەوە ئەوکاتە کۆمەڵێک لەهیندیەکان پەلکی جگەرە دارێکیان بەکاردێنا، کۆلۆمبۆ سیش هێنای بۆ چاندن و بەو شێوەیە بەهەموودنیادا بڵاو بوویەوە بەڕێگەیەکی ناسروشتی.

هەندێک دەڵێن پێی ئاسودە دەبین، هەندێک دەڵێن ئالودەی بووین، هەندێکی دیکە دەڵێن کەسوکارمان دەیکێشن ئێمەش وەک ئەوان... کۆمەڵێک لەم بڕو بیانوانە.

زیانەکانی جگەرەکێشان:

کۆئەندامی دەمارەکان ئالۆز دەکات دەبێتە هۆی توشبوون بەنەخۆشی زهایمر(بیرچونەوە) چونکە ئەم دوکەڵە دەگاتە مێشک کاردەکاتە سەر خواردنی ئۆکسجین، نیکۆتین دەباتە ژورەوە. ئەمەش دەبێتە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە و سستی و لەکار خستنی گورچیلەکان، مەینی خوێنی مێشک و سییەکان.

لەڕوی شەرعەوە حەرامە وەک فتوای کۆمەڵەی زانایانی ئاینی لەنیویۆرک، هەرچیەک زیانی بۆ سەر ئەقڵ و جەستە هەبێت ئەوە حەرامە، پاشان چ

وەڵامێکی پەروەردگار ئەدەیتەوە کەلێت بپرسێت،
پارەو سامانەکەت لەکوێ هێنا؟ لەچیدا خەرجت کرد؟
کاتەکەت لەتەمومژی خەڵەوەدا خەرج کرد؟

تۆ لەدنیاو قیامەتدا کلیلی دڵتەنگیت گرت
بەدەستەوە بۆ خۆت، کەکۆنەتدامی هەناسەدانت چاک
بێت، ئەوا هەناسە بەشێوەیەکی سروشتی ئەدەیت،
بەئاسان ئەتوانی وەرزش بکەیت، چێژ لەجوانی و ڕێکو
پێکی جەستەت ئەبینیت هەست بەسینە فراوانی
ئەکەیت، هەست بەپیرو هۆشێکی ئاسودە ئەکەیت.

کاتێ من منالأ بووم یاری تێنسم ئەکرد بووەپاڵەوانی میسر، ڕۆژانە ٦-١٠ کاترێر مەشقم دەکرد. بۆیە هیچ جۆرە چەورییەک لەلەشمدا کۆتەبۆ تەوە تاکو ئێستا، چونکە ئالوودەی مەشق و ڕاهێنان بووم و هەر گیز دەسبەرداری نابم.

ستەم لەخۆت مەکە:

تۆ بەو دوکەڵی جگەرەیە ستەم لەخۆت دەکەیت و لەخوایش یاخی دەبیت و خۆت دوچاری نەخۆشیەکان دەکەیت، کاتێ جگەرە دەکێشیت ئۆکسجین وەردەگریت و دووەم ئۆکسیدی نیکۆتین ئەدەیتەوە، ئازاری ئەوانەی دەوروبەرت ئەدەیت.

چاوەڕێی ناوەکی:

ئایا قەت رێکەوتوە هەستی بەئەنجامدانی کارێکی سلبی یان شتێکی هەڵە سەرپێچی بێت لەدینا یان دژ بەکەسایەتی تۆ بێت یان دژ بەبەهای ڕاستەقینەی تۆ بێت، یان لەگەڵ ڕەفتارو ئاکارەکانی تۆ دا نەیەتەوە، دەنگێک لەناختەوە پێت بڵێت ئەمکارە مەکە هەڵەیە.؟

ئەودەنگە ناوەکیە بەئیلهام ناوزەد دەکرێت کەیەکێکە لەبەخشایش و خەڵاتەکانی پەروەردگار، ئەویە هەمیشە مژدە بەئاگا دێنێتەوە، هەمیشە هەستێکی کارا دەخاتە گەڕەی بەوە دەبات کەتۆ خەریکی ئەنجام ئەدەیت جا ئەگەر سلبی بێت دورتدەخاتەوە ئیجابی بێت هانت ئەدات، ئایا بیرکردنەوەی سلبی پەیوەندیم لەگەڵ خوای گەورەدا باش دەکان.

ئایا بیرکردنەوە سلبی تەندروستم دەکات؟

ئایا بیرکردنەوە سلبی ئامانجەکانم بۆ دەستەبەر دەکات؟

گەر هەموو وەڵامەکانت بەنەخێرە ئەوە ئەرکی چاودێرە ناوەکیەکەقوت دەبێتەوە دەڵێت: بگەڕێوە سەرلەنوێ حسابات بۆ خۆت بکەرەوە، ئامانجەکانت ئامادە بکە؛ لەبەدیهێناتی ئەم ئامانجانەدا دەسبەکار

بەو لەبیرکردنەوە سلبی دورەپەریزبە.

فاکتەری گۆڕینی بیرکردنەوە، پەی بەخۆ بردە یان لەخۆ گەشتنە یان چاودێرە ناوەکیەکەیە ئەمەیە بۆ مرۆڤی دەردەخات چی لەناخیادا هەبێت لەتامانجەکان. لەخۆگەشتن ڕەگی کەسێتیە، ڕیشەی بیرکردنەوەش لەخۆگەشتنی کەسەکەیە.

چۆنیەتی گۆڕینی خووەکان:

خووەکان دەگۆڕێن گەر مرۆڤ هەستی کرد تێگەشتنێکی سلبی هەیە لەپەیبردندا، دەنگی ناوەکیەکەی ناخی دەزانێت ئەمە سلبیە. لێردا ١٠پێویستی دێنە ئارا کەپێویستی مرۆڤن بۆ نەودی هەست بەهاوسەنگی بکات لەژیانیدا:

دروستکردنو ناسودەیی. مرۆڤ لەپێناو مانەودا دەخوات، گەر درەنگ لەخەو بێدار بوویتەوە، چوبیتە سەرکارەکەت، کاتێکی وەهات نەبوو بەرچایی بکەیت بەبرسێتی مایتەوە تاکو کاتژێر دەی شەو، کاتێ بەرەو مالّ گەڕایتەوە، هەموو تەرکیزت تەنها لەسەر خواردن دەبێت، چونکە بەدرێژایی ئەو ڕۆژە دەمت لەخواردنو خواردنەوە نەداوە، گەر ئەمانەش کەم بوو مرۆڤ بەرەو مردن دەچێت.

لەماوەیەکی ملیۆنێری خۆمم پرسی:

گەر لەبیابانێکدا بیت و زۆر تینوو بیت هەموو سەروەتەکەی خۆت پێبێت، کابرایەکیش دو شوشە ئاوی پێبێت، بەمەرجێك ئاوەکەت بداتێ داوای سەروەتەکەت بکات، وتی هەموو سەروەتەکەمی پێبدەم و هەر دوشوشەکەی لێودرێگرم، چونکە سەروەت جارێکی تر دەتوانرێت بەدەست بخرێتەوە، بەڵام ژیانی مرۆڤ ناگەڕێتەوە، هەروەها هەوا کەمرۆڤ دەتوانێ بژی بەبێ خۆراك نزیکە ٣٠ رۆژ بەڵام ناتوانێ پێنج خولەك بەبێ هەوا بژی، هەروەها خەوتن کەبنەمای ژیانە بۆ مرۆڤ هەست بەماوسەنگی دەکات هەروەها کارلەو پێویستیانە کەمرۆڤ هەست بەمانەوەی ئاسودەبوون دەکات.

چیرۆکی ڕاستەقینە:

سەگ(میکی)

لاوێکی تەمەن ٢٢ ساڵان سەرکەوتە سەربانی باڵەخانەیەکی ٣٢نهۆمی بۆ ئەوەی خۆی فڕەداتە خوارەوە خۆی لەناوبەرێت، بەر لەوەی خۆی بکوژێت گوێی لێ بوو یەکێك دەیوت: ئاگرێك کەوتۆتەوە، کورەکە خۆی لەئاگرەکە دەربازکرد.

من خۆم جارێکیان لەماڵ دەردەچوم، بەپلیکانەکاندا

دەهاتمە خوارەوە لەپڕ سەگێکی گەورەم لەبەردەمم
خۆمدا بینیەوە، ئیتر نەمزانی چۆن دابەزیم و خۆم
هەڵدایە نێو ئۆتۆمبێلەکەمەوە جامەکانم داشکست
سەیری سەگەکەم دەکرد، هاوسێکەمم بینی پێی وتم:
ئەوەچیە دکتۆر لەمێکی دەترسیت؟ وتم میکی کێیە؟

وتی: سەگە جوانەکەمانە!!

دیناسۆر:

فیلمێک لەسینەما نمایش دەکرا بەناوی
دەیناسۆرەکان، لەسینەماکەدا چاوێلکەیەکیان نەدایە
بینەران، پێی دەوترا چاوێلکەی سێ ئاراستە. وای
لەبینەر ئەکرد وایئەزانی بەڕاستی لەنێو فیلمەکەدایە
چونکە بیستۆکی دەنگی پێوە بەسرابوو. دەنگەکان
نۆر لەڕاستی ئەچوون، کاتێک ئەو چاوێلکەیەیان دامێ
وەرم نەگرت، بینەرێک زۆری حەزئەکرد وەری بگرێت،
کە وەریگرت و سەیری دیناسۆرەکانی پێکرد، کابرا بەو
پەڕی تۆقینەوە هەستاو ڕایکرد، چونکە چوو بووە نێو
پوداوەکانی فیلمەکەوە وایدەزانی ڕاستەقینەن!

سەگینك... چارەسەری خەمۆکی دەکات:

د. ئەرکسۆن داهێنەری زانستی(ئەحیاء) سەگێکی هەبوو، نەخۆشێکی خەمۆك سەردانی ئەکات، کەنەخۆشەکە چاوی بەسەگەکەئەکەوێ، بەپزیشکەکە ئەڵێت: گومانم لەوەدا هەبوو کەتۆ کەسێکی شێتیت، بەڵام ئەوە دڵنیابووم کەشێتیت.

خۆشەویستی مانەوە شاخ ئەجوڵێنێت:

نەخۆشێکی ئافرەتیان بردبۆ لای پزیشك، لەبەر ئەڵەوی نزیکەی دەساڵ دەبوو لەشوێنی خۆی جوڵەی نەکردبوو، لەژێر چەرپاکەیدا ئاگرێکی بۆ کردەوە. ئافرەتەکە لەتاو ئاگرەکە بەخێرایی هەستاو ڕایکرد.

مرۆڤ پێویستی بەمانەوەیەو لەپێناوی مانەوەشدا هەموو شتێك دەکاتو دژایەتی هەر شتێك دەکات، ئەمە لەبەکەمایەتیەکانی مرۆڤەو زۆر پێویستە بۆ ژیان، مرۆڤ و ئاژەڵو هەموو زیندەوەرەکان پێشبڕکێیانە لەپێناوی مانەوەدا.

هەمیشە گەڕان بەدوای ئاسودەییدا

بەردەوامی گرەنتی مانەوەیە، بەردەوامی ژیان پێویستی بەمرۆڤە لەهەوڵو کۆشش وبزاڤدا بێت، دەبینی خەڵکی خواردنێکی زۆر دەکرن بۆ چی؟ ئایا بۆ

ساتێکەیان بۆ ژیانی سبەی؟ بەڵام پێویستیەکانی ماڵ دەستەبەر دەکات بۆ ماوەیەک هەست بەئاسودەیی دەکات گرەنتی مانەوەش مسۆگەر دەکات، بۆ بەردەوامی ئەم مانەوەیە لەژیاندا لەوانەیە پەنا بەرێتە بەرکۆمەڵێ ڕەوشی هەڵە ئەویش فێڵ لەخەڵکی بکات. درۆ، هەڵە بەرامبەر بەخەڵکی، پاساو بۆ خۆی بێنێتەوە بڵێت خەڵکی هەموو وادەکەن بۆ ئەوەی بژین منیش وەک ئەوان، ئایا ئەمە ژیانی پێدەوترێ؟ تۆ بژیتو خەڵکیش بمرێت؟

بۆ ئەوەی ژیان مسۆگەر بکەیت دەبێت بەئاسودەیی لەگەڵ خەڵکیدا ژیان بەرێتە سەر ئەوانیش لێت دڵنیا بن بەمەش بەردەوامی بوونی خۆت مسۆگەر بکەیت لەگەڵ مسۆگەر کردنی بەردەوامی خەڵکیدا.

نۆر گرنگە هێندە خۆشەویستی بەبەخشیت دەوروبەر خۆشیان بووێیت، هەوڵبدە دەورو بەری خۆت خۆشبوێت بۆیان بسەلمێنە خۆشت دەوێن ، ئایا خۆشەویستیت لەناو خێزانەکەتدا؟ دایکو باوکت خۆشدەوێت؟ لەهەمووی گرنگتر خوای گەورەت خۆشدەوێت؟

دیارە لەدایکو باوکت بیستوە کەتۆ خۆشەویستی ئەوانیت بەمەش مرۆڤ هەست بەئاسودەیی و دڵنیایی

دەکات، دیارە کەسی بێزراو هاوسەنگی دەروونیش نیە
هەر گیز هەستیش بەئاسودەیی و دڵنیا بوون ناکات.

لێرەدا چیرۆکی نەبوونی خۆشەویستی دەگوێزمەوە:

جارێکیان سەیری بەرنامەیەکی تەلەڤزیۆنیم دەکرد،
کابرایەکم بینی لەیەکێك لەوڵاتە پێشکەوتوەکان، ١٢
ئافرەتی بەئەشکەنجەدان کوشتبوو، لەزیندانەدا
چاوپێکەوتنیان لەگەڵدا ساز دەکرد، لێیان پرسی: بۆ
چی ئەو ئافرەتانەت کوشتوە؟

وتی: من هەر ئافرەتێکم بەردەست بکەوێت
بەمەرجێ شێوەی لەدایکم بچێت دەیکوژم، چونکە
نازانم منی لەکوێوە هێناوەتە دنیاوە، چونکە دایکم
دەیکردمە ژێر زەمینێکەوە، هەستم بەبێزراوی
خۆمدەکرد، منیش هەر کەدەرباز بووم دەستمکردە
کوشتنی ئەو کەسانەی لەدایکم دەچون.

ئەم پیاوەی ئەم کردەوەیەی دەکرد هەستی
بەخۆشەویستبوون نەدەکرد هەستی بەئاسودەبوون
نەدەکرد تەنانەت لەنزیکترین کەسی خۆی.

چیرۆکێکی ترلەبارەی نەبوونی خۆشەویستیەوە:

کیژۆلەیەك دایکی پێیدەڵێت: خۆزگە کوڕێك بوویتایە،
کیژۆلە هەستی بەخۆشەویست نەبوون دەکرد بۆیە
دەستی کرد بەگوڕینی ڕەفتارەکانی وەکو کوڕ،

[illegible] وەکو کوڕی بەپێدا دەڕۆشت.
[illegible] دەکێشا دەیوت ، ئەمانە هەموو
[illegible] کوڕم خۆشیان بووینم، هەست
بەوونم دەکرێت.

بەڵام ئایکی خۆشەویست باوکی ئازیز وریابە ئاگات
لەهەر وشەو دەربڕینێک بێت بەجگەرگوشەکەت
خۆشەویستەو ئاسودەییان پێببەخشن تاکو هەردوڵا
هەست بەئاسودەیی و دڵنیایی بکەن.

چیرۆکێکی ڕاستەقینە:

کابرایەکی بەسالاچوو تەمەن ٨٧سال هەموو بۆژنێک
دەچوبە کەنار دەریا بۆ ئەوەی شەوای پاکی دەریا
هەڵمژێت، لەڕۆژێکی ساردی زستاندا دەریا شێگیر بوو.
گوێبیستی دەنگێک بوو دەیوت : فریامکەون.
ڕزگارمکەن.. بەبێ بیرکردنەوە کابرا خۆی هەڵدایە
دەریاکەوە بۆ ڕزگارکردنی لاوەکە بەڵام لەبەر
بەسالاچوویی مەخابن نەیدەتوانی ڕزگاری بکات خەریک
بوو نوقم دەبوو.

بینی لاوەکە پەلەقاژەیەتی خەریکە خۆی ڕزگار
دەکات لەپڕ توانی بێتە تەنکایی ئاوەکەو دەریاز بێت،
لاوەکە زۆر سوپاسی پیاوە پیرەکەی کردو پێی وت:

دەتوانی مەلەبکەیت؟

پیرەکەوتی : نەخێر، لاوەکەوتی:

ئەچی وای لێکردیت خۆت هەڵدەیتە ئەم ئاوەوە ؟؟

پیرەکەوتی: بۆ ئەوەی تۆ ڕزگار بکەم لەخنکان.

لاوەکەوتی: چۆن دەتوانی ڕزگارم بکەیت کەتۆ مەلەنازانیت؟

پیرەکەوتی: ئەی تۆ مەلەئەزانیت؟

وتی: نەخێر.

پیرەکەوتی : کەواتە هەر دوکمان خوای گەورە ڕزگارمان دەکات!

کەواتە لەو باوەڕدابە خۆشەویستی بناغەی ژیانە. ئەوە هەستت بەئاسودە بوون پێ دەبەخشێت، خۆشەویستت دەکات لەکۆمەڵگادا. خەڵکت خۆشبوێت باخۆشیان بووێیت، خوات خۆشبوێت، خوای پەروەردگاریش خۆشی دەوێیت. مامەڵە بەخۆشەویستی بکەهەست بەخۆشەویستی دەکەیت لەهەموو شوێنێك.

ڕێزگرتن لەخەڵکی:

مرۆڤ ڕێز لەخەڵکی بگریت حەزدەکات خەڵکیش ڕێزی لێبگرن بەڵام ئەم ڕێزگرتنە هەڵگۆڵاوی ڕێزداری خودی خۆیەتی.

ئایا تۆ بەڕێزیت؟ یان ڕێز لەخۆت ئەگریت؟

ناپلیۆن پوناپارت ئەڵێت: من لەوانەیە بتوانم هەفتەیەکی تەواو لەڕێزدا بژیم.

ولیم جیمز دەڵێت: قوڵترین پێویستی مرۆڤ خۆشەویستی و ڕێزە.

ڕێز لەمەفهومی تۆ دا چیە؟

ئەمەیە ڕێز لەهێزو تواناکانت بەهرەو ئەزموونەکانت لەژیاندا بگریت، بەهای خۆت بزانیت وەک مرۆڤێک چونکە باشترین دروستکراوی خوای پەروەردگاریت. هەموو گەردونی بۆ دەسەبەرکردویت و یەجوانترین شێوە ئەفراندیتی.

هاوڕێیەکم هەیە بەڕێوەبەری گشتی ئوتێلەکانی مونتربیالە لەکەنەدا، پێی وتم: لۆمەی هیچ کەسێک ناکەم تاکو ڕێزی تەواوی لێنەگرم، دوای ئەوە کەلۆمەییم کرد بەڕێزەوە کۆتایی بەلۆمەکردنەکەم دێنم.

تکایە باوکی خۆشەویست مامەڵە لەگەڵ جگەرگۆشەکەتدا بەمجۆرە بکە بەستایشەوە لەگەڵیدا بدوێ لەمیانەی ستایشەکەوە ڕەخنەکەتی ئاراستە بکە تاکو لەنێوانتاندا پەیوەندیومتمانە بەردەوام بێت.

هاتنە ڕیز؛
هەموو کارو پیشەکان سەندیکایان هەیە و گەنجە
هەژارەکان، سەندیکای پزیشکان و مامۆستایان و بازرگانان و
پارێزەران کارتی تایبەتی خۆیان هەیە؛ دەبێت تۆپێش
هاتنە ڕیزێکی گرنگت هەبێت بۆ نمونە:
هەموومان هاتوینەت دنیاوە بەڵام خۆخستنە ڕیزو
بەرەندیمان بەخواوە نەبێت ئەوە گرفتێکی گەورەیە
یان پەیوەستیەک بەئایینەوە نەبێت، یان بەخێزانەوە
یان بەخودی خۆوە، هەندێ کەس لەبەر ناپەیوەستی
دەچنە دەرەوەی وڵات و ناوی خۆیان دەگۆڕن یان
ئایینەکەیان دەگۆڕن وەک خەڵکی تەو شوێنە دەژین،
نەنانەت ناوی منالەکانیان دەگۆڕن نەعەرەبیەو
نەبیانی، بۆیە تەو وەجەیە هیچ پەیوەستیەکی بۆ
شوێنو ئایینو وڵات و یاسا نیە.

من سەیری بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنیم کرد، هونەرمەند
صفا ابوو سەود، کۆمەڵێک هونەرمەندی بانگهێشت
کردبوو باسو خواسیان لەسەر زمان دەکرد، وەڵامی
هەموو هونەرمەندەکان، مرۆڤ نابێت بەزمانێک بدوێت
زمانی خۆی نەبێت واتە بۆ ئەو کەسە زمانی دایک
نەبێت.

لەوڵاتێکی عەرەبیدا پێشنیاریان کردم بەزمانی

فەرەنسی بدوێم، بۆیە ئەو پێشنیارەم [illegible]
لەگەڵ سەفەرەکەشمدا، چونکە زمانی [illegible]
لەپەیوەست بوون هەر چەند من ۳۰ ساڵ [illegible]
لەدەرەوەی وڵاتی خۆم کەمیسەر ئیلام بەڵام [illegible]
ئینگلیزی و فەرەنسی خوێندوەتە بەڵام لەگەڵ [illegible]
میسر زیاتر خۆمم فێری زمانی عەرەبی کرد بەڵام
زمانەش نەبێت حەزناکەم بەهیچ زمانێکی دیکە بدوێم
شانازی پێوە دەکەم پێدەکەنم دەدەمێ هەر بەو
زمانەش خەڵکی فێری ئەزموونی زانیاریەکان دەکەم.

ئایا بەچیەوە پەیوەستیت، بەوڵاتەکەت، یان بەخۆی
کەسوکار، یان بەزمانەکەت. بەزمانی خۆتان لەگەڵ
کەسوکارو خێزانەکانتاندا بدوێن.

بەزمانەکەی خۆتان زانیارتی کونکەتەوە شانازی پێوە
بکەن.

کاتێ سەفەر دەکەیت بۆ دەرەوەی وڵات شانازی
بەنەتەوەکەتەوە بکە، شانازی بەخۆت بەزمانەکەت
بەوڵاتەکەت، چونکە کەمرۆڤ دەچێتە وڵاتێکی دیکەوە
نامۆیەو هاتەڕێزش یەکێکە لەپێویستیە گرنگەکان.

سەربەخۆیی گەیشتن:

هەر لەو پۆژەوەی کە مرۆڤ دێتە بوونەوە دنیا بەرەیەکی خۆشەوە پێشوازی لێدەکات، هەر کەناوکی لەدایکی جیاکرایەوە سەربەخۆ بۆ خۆی دەژی.

هەندێ باوان دەست وەردەدەن لەکاروباری وەچەکانیان تەنانەت لەخوێندنەکانیان، گەنجێك هاتە لام کەبێزاری وای لێکرد بوو گەیشتبووبە ئاستی خۆکوشتن، کەهۆکارەکەیم لێپرسی، نۆد بەسادەیی وەڵامی دامەوە کەسەربەست نیە لەهەڵبژاردنی خوێندنی زانکۆ دەیەوێ بچێتە کۆلێژی ئەندازیاری بەڵام باوکی داوای لێدەکات بچێتە کۆلێژی پزیشکی و بێتە بریپێچێکی ناودار، بەڵام ئەم حەزی لەخوێن نیە حەز بەم کۆلێژە ناکات دەڵێت من نامەوێ وەك باوکم بم!

ئەمە هێزو تواناکانە وزەکانە، یارمەتی جگەرگۆشەکەت بدە لێی نزیك ببەوە بەڵام کۆلێژێکی دیاریکراو مەسەپێنە بەسەریدایان بیرو بۆچوونێکی خۆت، بەڵام بەئەزموونەکانت بەتواناکانت بەبیرکردنەوەکانت کۆمەکی بکە، دستێوەردان لەگەورەو بچوکیدا مەکە، سەربەستی بکە با هەڵبژاردن لەخۆیەوە سەرچاوە بگرێ، باخۆی پۆشاك، کۆلێژ، بۆ خۆی هەڵبژێرێت، مەیخە ژێر مەرجەوە بەڵکو هانی

بدەو کۆمەکی بکەم.

کاتێ کچەکەم دەیویست بچێتە زانکۆ، لێم پرسی، بۆ چی؟

وتی: بۆ ئەوەی یارمەتی خەڵکی بدەم ئەو زانیاریەی ئەیزانم فێریان بکەم، وتم: بۆ چی یارمەتیان ئەدەیت؟

وتی: چونکە خۆشم دەوێن و حەز بەیارمەتیدانیان دەکەم، لێیان تێدەگەم چییان دەوێ پاشان یارمەتیان ئەدەم لەهەر چیەک پێویستیان بێت، منیش شانیەشان لەگەڵیدا بووم، ئاسۆکانیم فراوان دەکرد، فێرمدەکرد چۆن بژی چۆن هەڵە نەکات کەهەڵەی کرد چۆن ڕاستی بکاتەوە، ئەمەش لەهەموو بوێرەکەوە نەتەنها لەخوێندن، تەنانەت لەپێکهێنانی کەسێتی سەربەخۆی خۆیدا.

بەمجۆرە لەگەڵ جگەرگۆشەکانتدایە لەژیانداوەکاریان بکەن ببنە خاوەنی کەسێتی و بیروڕای سەربەخۆی خۆیان، زانایانی زانکۆی هربیرد دەڵێن:

کەمنالأ لەدایک دەبێت تاکو تەمەنی دوسالّی هەموو داهێنانەکانی ئامادەن ۱۰۰٪ لەدوای دوسالّیەوە تاکو پێنج سالّی کۆی داهێنانەکانی دادەبەزێت تا ۳۰٪ ئەمەش ئەو هۆکارەیە بەمنالّەکەت دەڵێیت ئەمە بکەو ئەمە مەکە، گەرواببکەیت لێت ئەدەم تۆش بەمە دەبێتە

لەبەری داهێنانەکانی.

منالەکەت فێربکە هەست بکات تۆ گەشە ئەدەیت بەبیرکردنەوەکانی بەداهێنانەکانی بەهەستەکانی.

بیرمە کچەکەم منالّ بوو دەیوت: باوکە من ئیشوکارم بۆ نە شێواندنی شتەکانی تۆ کەچی هەر بەئارامیت! تۆ دەبێت فێرکەری بەها بنەڕەتیەکانی بیت، ئەو بەهایەی بەدرێژایی تەمەنی سورە لەسەری، لەخوای گەورەیان نزیک بکەرەوە وایان لێبکە خۆشەویستی پەروەردگار لەدڵیاندا جێگیر بێت.

دایکێک پەیوەندی پێوەکردم بۆ کێشەی منالەکەی وتی: منالێکی چوارسالّەم هەیە، هەمیشە شتەکان دەشێوێنێ هەستدەکەم شێت بووە. پێم وت: فێری داهێنانی بکە مادام خولیای شێواندنە فێری رێک و پێکی بکە ئەوانەی دەیپژێنێ باکۆی بکاتەوە.

دوا لەمنالەکەت یان کرێکارەکەت مەکە کتومت وەک تۆ بن، بەڵکو با کەسێتیەکی سەربەخۆیان هەبێت، چونکە گەرەکت تۆوابن ئەوا لەتۆ زیاتریان لێناوەشێتەوە.

لەمۆنتریالدا نزیکەی هەزار کرێکارم هەبوو، هەمیشە لەبیری ئەوەدا بووم چۆن ئەوەی دەمەوێ بیکەن.

وەک ئەوکارەی من دەمەوێ، سەرنجمدا لەمن نقد

زرنگترن لەڕەفتاریاندا، منیش زیاتر زەمینەم بۆ
خۆشکردن سەرسام بووم بەتواناکانیان .

من لەکەنەدا منالەکانم فێری زمانی فەرەنسی
ئینگلیزی کردوە، پاشان ناردومن بۆ میسر تاکو فێری
زمانی ڕەسەنی خۆیان ببن، یارمەتی نفری خەلکیش
ئەدەم بۆ فێربوونی زمانی عەرەبی، چونکە زمان
شادەماری نەتەوەیە پەیوەستبوونتە
بەنەتەوەکەتەوە بەکەسێتیتەوە، بەبیرکردنەوەتەوە،
بەژیانتەوە.

ژاپۆنیەکان گرنگی بەوە ئەدەن کەهەرکەسێ
کەسێتیەکی تایبەتو سەربەخۆی بۆ دەستەبەر بکات
ئازاد بێت لەکاریدا، لەمالیدا لەژیانیدا بۆیە ئێستا
پێشکەوترین چینی جیهانن.

دەسکەوتا:

لەژیاندا چیت بەدەست هێناوە؟

پرسیارێکە لەخۆتی بکە بزانە دەسکەوتی تۆ چیە؟

دەسکەوت سەرکەوتنە لەکارێکدا بەدڵی خۆت بێت و لەژیانتدا هانت بدات، بۆ نمونە، پالێوراوێک بۆ یاری تێنس لەقۆناغی ئامادەیی گشتیدا بوو، باوکی نەیدەهێشت بچێ بۆ ئەو ڕاهێنانە، بۆیە ئەنجامی وانەکانی لە۹۰٪ دابەزی بوو بۆ ۷۰٪، باوکی هاتە لام و پێی وتم، ئەو لەقۆناغی ئامادەیی گشتیدایە پێویستەی بەپاکردنەوەی زەینی هەیە بۆیە من نەمهێشتوە بچێتە ئەو ڕاهێنانەوە ئەی تۆ ئەڵێی چی؟

وتم: کاتێ ئەو لەیاری و ڕاهێنانەکاندا دەسبەکارە ئەمە دەسکەوتی خۆیەتی تۆش ئەو دەسکەوتەت لێ زەوتکردوە، دیارە ئەمەش پاڵنەرە بۆ سەرکەوتنی، هەرچەن ئەو ڕاهێنانە ٦ــ ١٠ کاتژێر دەخایەنێت، تۆ لەجیاتی ئەوەی بێبەری بکەیت لەو کارە لانیکەم ڕۆژەکانی لەپێنج ڕۆژەوە بۆ کەم بکەرەوە بۆ دوو تا سێ ڕۆژ، لێگەڕێ لەوەی بەدڵی خۆیەتی و خوازیارێتی بەڵام بەوریایی، باوکی بەقسەی کردم و کوڕەکە گەڕایەوە بۆ چالاکی و سەرکەوتنەکانی جارێکی دیکە.

لێرەدا بەدوادا چون و گەڕان هەیە بەدوای

پێویستیەکاندا، نۆدیش وادەزانن کە خواردن
خواردنەوەو مانەوەو ئاخاوتن ئەوانە پێویستن و بەس،
ناگایان لەوە نیە دەسکەوت نۆر گرنگە بۆ مرۆڤ چونکە
هەستی خۆشی وشادمانی زیادبوونی تواناو متمانە
بەخۆبوونی پێدەبەخشێت، هەست دەکات مانایەکی بۆ
ژیانی خۆی دۆزیوەتەوە، هاست بەبەهای بوون
دەکات.

دەسکەوتگەلێك هەن لەوانە دەسکەوتی بۆحسانی
لەگەڵ خوای پەروەدگاردا پاشان تەندروستی، دەروونی و
کۆمەلایەتی، ڕۆشنبیری و خێزانی و کەسێتی.

قایل بوون و چێژودرگرتن

قایل بیت بەهەر چیەك خوای گەورە پێی
بەخشیویت، قایل بوون قەناعەتە و دەسکەوتیش قایل
بوونە، لەناختدا هەست بەخۆشەویستی پەروەردگار
بکە، سوپاسی بەخشینەکان و نیعمەتەکانی بکە، لەگەڵ
سوپاسدا مرۆڤ هەست بەئاسودە بوون دەکات، لەخۆ
ڕازیبە لەکارەکانت ڕازیبە لەئەنجامی کارەکانت ڕازیبە،
ئەمانە دەسگرۆییت ئەکەن بۆ دەسکەوتی نوێ جولەی
بەردەوام بێ دودڵی و ماندو بوون.

هەمیشە نەرمبە لەمامەڵەکردن لەگەڵ کەسانیتر،

ژاپۆنیەکان لەخالی سفرەوە دەستبەکار بوونەوە لەدوای جەنگی جیهانی دووەمەوە، دەڵێن یەکەم وڵاتن لەپیشەسازی کوتاڵدا، لەڕاستیشدا یەکەم وڵاتن لەزۆرێك لەپیشەسازیەکاندا، ئەمەش بەهۆی داهێنان و دەسکەوتەوە چێژ وەرگرتن لەقایل بوون بەکەم و بەردەوامی لەدەسکەوتە دوایەکەکانیان.

گۆڕان و مانا

مرۆڤ پێویستی بەگۆرانە لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە، ئەم گۆڕانەش خۆشی و شادمانی ببەخشێتە ژیان تەنروستی چالاکی بداتە ژیان، هەبوونی ماناش لەژیانی مرۆڤدا چەمکێکیە دەبەخشێتە ژیان مرۆڤ هەست بەبوونی ئەکات، نەبوونی مانا دەبێتە هۆی ماندوبوون و فەنا.

بۆ گەڕان بەدوای مانادا یەکێ لەزاناکان ئەڵێت:

وەك بۆچونە بۆ تووڵایی ژێردەریا، یان خلیسکان لەلوتکە بەرزەکانی چیاکانەوە.

ولیم جیمز ئەڵێت:

"گەر مانا نەبێت خەونەکان لەبەین دەچن، گەر خەونەکانیش نەبن مرۆڤ لەبەین دەچێت، بێگومان دەبێت مانایەك لەژیانتدا بوونی هەبێت و گرنگیشی پێبدەیت، ئامانج و مەبەستێکی پێدیاری بکەیت.

لەیەکێك لەسیمینارەکانمدا باسی پەیوەندییەکی هاوسەردارییەکانم ئەکرد، یەکێك لەخانمە ئامادەبووەکان ڕوبەڕووم بوویەوە وتی: دکتۆر، من دەمەوێ لەمێردەکەم جیابمەوە، یەکێکی تریش هەمان پرسیار... منیش کۆمەڵێك پرسیارم لێکرد:

۳. ئایا مێردەکەت لێت ئەدات؟

وتی: نەخێر.

وتم: ئایا لەگەڵ ئافرەتی تردا دەچێتە دەرەوە؟

وتی: نەخێر. ناتوانێ کاری وابکات.

وتم: ئایا لەماڵ بەڕێوەبردندا هیچ درێغییەك ئەکات؟

وتی: بەڵێ.

وتم: ئایا منداڵتان هەیە؟

وتی: بەڵێ.

وتم: ئایا کرنگیت پێنەدات، کاتی خۆیت بۆ تەرخان ئەکات؟

وتی: تاڕادەیەك.

وتم: وازی لێبێنە لێرەدا هەزار ئافرەت چاوەڕوانی پیاوێکی بەوجۆرەیە.

پاشان گواستمەوە بۆ بەشی بینین، کەدەتبینێت چی لێت ئەوێت؟پاشان بۆ بەشی بیستن، چیت پێدەڵێت؟ چی پێدەڵێیت، پاشان بۆ هەستەکان، یەکەم

هەستێکی جوان هەست پێکردبێت. پاش کەمێک
تێڕامان، بەخوا شتگەلێکی جوانی لە پێشتر نەبینی
بوون، وتم:
ئێستا هەر جیابوونەوەت نەوێت؟
وتی: نەخێر، خۆشم نەوێت.
سەرجەم ئەوانەی کردم بۆ ئەوەندە بەشین بوو
لەزنجیرەی گۆڕانکارییەکان لەتێگەیشتن لەگۆشەی
مرۆیی، چارەسەرێک بوو لەگۆشەی مرۆیی. گەر
تێگەیشتن ئیجابی بێت هەرگیز ناتوانێت ببێتە
تێگەشتنێکی سلبی، ئەتلی مرۆڤێک بێ لەوین
تەرکیز نەکاتەوە پشتی پێدەبەستێت. کەوتە
بەبیرکردنەوەی سلبی بڕیار مەدە هەوێدە لەو
بیرکردنەوەیە خۆت دەر بچەوە بیگۆڕێت
بەبیرکردنەوەی ئیجابی.
مەرداجی نوسەری کتێبی (بیرکردنەوە) دەڵێت:
مرۆڤ بەجۆرێک دەگوترێت مەنفیانەیە. جگەر
شیدەبێتەوە دروست دەبێتەوە هەموو شەش
هەفتەجارێک، گورچیلەکان هەشت هەفتە. گەدە
هەفتەی جارێک؛ پێست هەر شەش هەفتە جارێک
بڕبڕەی پشت شەش مانگ جارێک. خوای پەروەردگار
هەمیشە بەباشتر دەتگوترێت. تۆ هەمیشە لەگۆڕانکاری

جەستەییدایت، بەڵام ئەوەی گۆڕانکاری بەسەردا نایەت ئەنها بیرکردنەوەکانی تۆیە چونکە دروستکراوی خۆتن بۆ خۆتی بەجێ دەهێڵێت: (وفي انفسكم افلا تبصرون) الذاريات ٢١

مرۆڤ ناتوانێ هیچ ناتەواویەک لەجەستەی خۆیدا چاک بکاتەوە.

تۆ گۆڕەرو نوێکەرەوەیت لەهەموو ساتێکدا بەردەوامیت لەگۆڕین، چونکە تەمەنەکەت دەگۆڕێت، بیرکردنەوەت ئەگۆڕێت، هەموو ساتێك ئەزموونو تاقیکردنەوەکان بەدەست دێنیت، بڕیاربدە چۆن دەگۆڕێیت بۆ باشتر یان خراپ؟ گۆڕانێکی گونجاو هەڵبژێرە لەگەڵ کەسێتی و بیرو بۆچونەکانتدا بگونجێت.

تەوکەسەی نازانێ خۆی بگۆڕێت توشی دارمانی دەرونی دەبێت. ئەو کەسەی ناتوانێ بگات بەکاروانی گۆڕان سود لەژیان نابینێت .

مرۆڤ چۆن دەدۆڕێت؟ لەڕێگەی دارمانو ڕاڕایی و گرژ بوونەوە، ئەم نەخۆشیانەش بەشێوەیەکی زەقو بەربڵاو تەشەنەیان کردوە.

هایبل دەڵێت، گەر ڕێگەیەکت شک نەبرد بۆ گۆڕان ، ئەوا لەهەر ڕۆژێکدا لەناخی خۆتدا شتێك بگۆڕە با

بچووکیش بێت، شێوازی ناخاوتنت، چۆنیەتی بیرکردنەوەت، گۆڕانێکی ئیجابی بێنە کایەوە لەهەر بڕگەیەکدا.

نادیار بوونی مانا ڕێگەی خۆکوژی

گەرمانایەک نەبوو بۆ ژیانت دەگەیتە حاڵەتی نائومێدی بەستن لەژیاندا، لەوانەیە بەرەو خۆکوژی بچیت، ٦٢٪ لەحاڵەتەکانی خۆکوژی مانایەکیان نیە بۆ ژیان، بۆ نمونە: دالیدا، کیژۆڵەیەکی نەرمونیان لەمیسردا دەژیا لەشبرا بەدرێژایی تەمەنی ئاواتی بوو لەپاریسدا بژی بێتە ئەستێرەیەکی جیهانی ئەمانە هەموو هێنایەدی لەجوانی لەماڵ لەسەروەت و ساماڵ کەچی خۆی کوشت، تەنها پارچە کاغەزێکی لەدوای خۆی بەجێ هێشت تیا نوسرابوو هیچ مانایەکم نەبوو بۆ ژیان.

"گەرمانایەک نەبێت خەونەکان لەبەین دەچن، گەر خەونەکانیش نەبن مرۆڤ لەبەین دەچێت....."

کەواتە مانایەک بۆ ژیان دابین بکەبە لەخوا نزیک بوونەوە قایلبە بەوەی خوا پێی بەخشیویت لەژیاندا، خوا بدۆزەوە خۆشەویستی بۆ دەربڕە، پشتی پێ ببەستە، دەسبەکاربەبەوەی لێی داواکردویت، مافبدە بەهەموو خاوەن مافێک، مافی نوێژەکانیش بدە لەگەڵ

پۆژەکەمت بۆ هەموو کارێک مافی خۆی بدەیێ
پێشبڕکێ بکە لەگەڵ هەموو کارەکانتدا بیری خوات هەبێت و
لێی دڵنیا بیت.

سەرچاوەکانت بۆ هەموو دەروبەرەکەت دابنێ:

هەبوونی مانای بەها لەژیانی مرۆڤدا دەیگەیەنێت بە
بەدەستهێنانی، درۆ دەکات، خیانەت دەکات، دوڵە.
بریاری نادروست ئەدات، بەبێ هەبوونی ترس و
مانایەکی تەواو بۆ ژیان.

ڕەگ و ڕیشەی سەرکەوتن:

گەورەترین مرۆڤ بزانێت گرنگترین شت لەژیانیدا. ئەم
زانیارییە یەکێکە لەبەهاکان و ڕیشەی کەسێتیەکەی پێک
دێنێت، یان ئەو هاکتەرانەی ئاراستە دەدەنە ڕەوشت و
بیرکردنەوەی، بیرکردنەوە ئەوەیە هاوەڵە لەگەڵ دەوروبەریدا نەکات، هەموو بیروڕاکان سەرجەم دەکات وەک
ڕەگی درەخت، بەهایش بناغەیەکی داکوتراوە و هەموو
ئاکارەکانی مرۆڤی پێوە بەندە.

پالنەری کۆران چیبە؟

با دەمارگیریەکی نۆرە لەبیرکردنەوە... بۆ نمونە دەتەوێ پەرتوکێك بکڕیت، بەپالنەرێك دەیکڕیت، دەمارگیریت بەبیرکردنەوەیەك پێت سەیرە، یان لەبەهای خودی پەرتوکەکە، یا حەز بەخوێندنەوەی دەکەیت، یا بۆ زانیاری زیاتر.

دەردەکەوێ ئەم بەهاو بۆچونانە ئەو ستراتیژانەن کەئاکارو ڕەفتارەکانی لەسەر بوونیاد نراوە، ئەمەش لەباتی ئەقڵی ئاگایەو ئەوەیە کەجیاوازی نێوان حەرامو حەلاڵو چاکەو خراپەمان پێدەکات.

گەر ئەم بەهاو ڕێساو بیروباوەڕانە نەبن، مرۆڤ لەبەین دەچێت هیواکانی، خەونەکانی، ئامانجەکانی. لەبەین دەچن ئەم بەهایە پێکهاتەی زەمەنێکی درێژن لەگەڵ گەشەی مرۆڤدا هەر لەحەوت سالانیەوە دروست دەبن ٩٠٪ لەم بەهایانە لەناخی مرۆڤدا گەشە دەکەن و ڕەگ دادەکوتن، چونکە لەزانیاری و بیرکردنەکان هەوێن دەکرێن، هەروەها بەها سۆزداریەکان ٩٥٪ هەر لەحەوت سالیەوە دەپشکوێن، بۆیە بازنەی دەوری خۆی خۆشدەوێت هەست بەخۆشەویستی ئەوانیش دەکات.

کەواتە ئەم بەهای ڕەفتارو ئاکارانە بەڕێك و پێکی لەبیروباوەڕی چاکدا بەکاربێنە بەدوری بگرە لەتەومژو

بیبەخشە بەجگەر گۆشەکەت ؛ چونکە ئەو منالەو بەهاو پەفتارو ئاکاری وەک گوڵێکی بێگەردە.

خەونی دوێنێو ئەمڕۆ..... ڕاستەقینەی ئەمبو سبەینێ یە:

هەر چیەک لەدنیادا دێتەدی ڕۆژێک لەڕۆژان خەونێک بووە مرۆڤ خەونی پێوە بینیوە، نمونە هەر دووبرا جوین...هەر دووکیان یەکەمین فڕۆکەیان لەجیهاندا دروستکرد، هەر دووکیان خەونیان بەفڕینەوە دەبینی. هەر دوکیان هەوڵی فڕینیان داوە، کۆمەڵێک هەوڵیان داوە بۆ فڕین لەسەر چیاکانەوە.

خەڵکیش بەدواکەوتوی ئەزانین . بەڵام سەدبوون لەسەر خەونەکەیان تاکو گەشتنە ئەو بڕوایەی هەر چیەک لەهەوا قورستربێت نافڕێت، هەر چیەک لەهەوا سوکتر بێت توانای فڕینی هەیە، خەونەکەیان هێنایە دی و هەر دوکیان توانیان بفڕن. لەمەوە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت هەر چیەک خەون بوو دەبێتە ڕاستەقینە ڕۆژێک لەڕۆژان دەبێتە مەبەست لەژیاندا، مەبەستیش دەبێتە هاندەرو هەموو هەستەکان دەخاتە بزواندن.

پاژی شەشەم:

پایەکانی ژیانی هاوسەنگ

چەوت بەها بۆ ژیانی هاوسەنگ

١.پایەی ڕۆحانی

: دەکرێت بەچوار بەشەوە:

-خۆشەویستی خوای پەروەردگار، خۆشەویستی خوا لەهەموو ژیانتدا دەردەکەوێت. لەنزاکانتدا ئەم خۆشەویستیە بەدیار دەکەوێت. لەهەستەکانتدا بەم نزایە خۆشەویستیە بۆ خودا، مادام خوات خۆش دەوێت کەواتە ئیماندارانت خۆشدەوێت خۆشەویستی دەبێتە بەشێک لەژیانت، ئەم خۆشەویستیەش خۆشی شادمانیت بۆ دێنن لەخوای پەروەردگارو لەخەلکی نزیکت دەخەنەوە، هەست دەکەیت تۆ خەلکیت خۆشدەوێن ، خەلکیش تۆیان پێپەسەندەو خۆشیان

دەونیت.

- خۆشەویستی پێغەمبەر(ص)
- خۆشەویستی دایك و باوك.
- خۆشەویستی پیاوچاکان.
- خۆشەویتی خۆت.

لەخۆشەویستی دایك و باوکدا:

کیژۆلەیەکی تەمەن ٨ساڵ بەدایکی وت: دایکە، من ئامادەم خوشکە تەمەن دووساڵەکەم بەخێو بکەم بەمەرجێك نرخی شتەکان بنوسم بۆ دایکم. چونکە من خوشکەکەم بەخێودەکەم ٣جنین بۆیاریدەدانی ئەرکەکان تایبەت بەو، هەرچیەك بێت. ١جنین بۆ پاکردنەوەی چێشتخانە... لەکۆتایدا کۆی گشتی دەکاتە ١٠٠ جنین بەکاش وەریگرم بێ هیچ گاڵتەو گەپێك.

دایکی بەنرخێکی تر لەگەلیدا هاتە پێشو جەختی لێکرد بەدەنگی بەرز بیخوێنێتەوە تایبدا نوسیبووی :

- نۆ مانگ لەناو سکمدا هەڵگرتویت لەگەل هەموو ماندو بوونێکی زۆر، هەر بەشێك لەمانە نرخەکەیان دراوە بەتەواوی.

- لەمنداڵبووندا خەریك بوو بمرم، ئەمەش دوبارە نرخی دراوە.

- دوای مناڵبوونیش چەند ئەوینێکم خوشناوە بەڵ
بەردەبێت، چەندین شەو کاتژمێر ١، ٢ تا بەیانی
بیرم دەکردەوە بوو، بەڵکو بەختم هەبێت تا بامم لێ
هەڵگیراوە، نرخی هەموو تەمانەش دراوە.

- دوای ئەوەی گەورە بووبێت هەموو داواکانی
پێویستیەکانم بۆ دەستەبەر کردبێت تەمانەش دەبارە
نرخەکانیان دراوە، ئەنجامی خۆشەویستی دایک بۆ
جگەرگۆشەکەی نرخەکەی دراوە.

کچەکە بە دایکی وت:

نرخەکانی خۆمم بدەرەوە، پاشان هەموی
کوژاندەوە، پێناسەیەکی دیکەی نوسی: دایە گیان.
مایەکە هەموو نرخەکەی دراوە خۆشەویستی من بۆ تۆ
لەهەمووی بەنرختر و گەورەترە.

خۆشەویستی لەهەموو شتێک گەورەترو بەنرختر
لەژیانداە بۆ ئەوەی ئەم خۆشەویستیە بەزیندوی
بمێنێتەوە پێویستی بەلێبووردن هەیە، گەر لێبووردەیی
نەبێت، ژیان هیچ بوونێک نابەخشێت، خۆشەویستی هیچ
مانایەکی نابێت، ئەم لێبووردنەش مانا دەداتە ژیان.
خۆشی و کامەرانی ئەداتە دنیا، گەر لێبووردن نەبێت
بیرکردنەوەی مرۆڤ سڵبی دەبێت، ئەم بیرکردنەوە
سڵبیەش کاردەکاتە سەر ئەو رەفتارو کردارانەی

کەسەکە مامەلەی پێوە دەکات گەر ئەم لێبووردنە نەبێت مرۆڤ لەبەین دەچێت لەدنیاو قیامەتدا وەک پێغەمبەر دەفەرموێت: (من لایغفر لایغفر له)

دەلێن دوبرا هەبوون یەکێکیان لەویتریان گەورەتر بوو، باوکیان کابرایەکی بەسالاچوو بوو، دووچاری نەخۆشیەکی قورس بوو بوو لەگیانەلادا بوو، لەسەر جێگەی مردن بانگی منالەکانی کردو وەسێتی بۆ کردن، کەمن پارچەیەک زەویم هەیە ئێوە بیکەنەودو تیایدا بژینو لەخێرو خێراتیشی من بێبەش مەکەن.

هەر دوو براکە دوای مردنی باوکیان ژیانێکی خۆش دەژیان تاکو ژنیان هێناو بوونە خاوەنی مال ومنالا.

پۆژێکیان برا بچوکەکە هاتە لای براگەورەکەو پێی وت:

براکەم تۆ شەش سال بەر لەمن لەدایک بوویتو خێرو خێراتی زۆرترت لەمن لەم زەویە خواردود. کەواتە منیش بەشی خۆمم زیاتر لەتۆ نەوێ، برا گەورەکەوتی: لێرەدا بۆ ستە، من بەرلەتۆ لەدایک بووم زیاترمیش لەتۆ ماندوم لەم زەویەدا، کەواتە مافی خۆمە گەر پشکی زیاتر ببەم بۆ خۆم لەهەقی ئەو ماندوبوونەی شەش سالەم.

هەر دوکیان کردیانە مشتومڕ براگەورەکە وتی:

زەویەکە دابەش دەکەین، دارتاشێکیان هێنا،

براگەورەکە وتی من دەچمە بازاڕ بۆ کڕینی ڕەنگە
چی پێویست بێت بیکڕم، هەشت کاتژمێر بێدەچێت
تایا ئەمکاتە بەسە بۆ دروستکردنی دیوارێک بۆ تەوەن
کەسمان بەکتری نەبینین؟ کابراکە وتی بەڵێ، کابرا
بەربەستێکی چەمینەوەی بۆ دروستکردین، هەر دوکیان
سەریان بۆیەکتر نەوی کرد، براگەورەکە بەبچوکەکەی
وت: هەقی خۆت ببەچونکە من بەخێرمکردیت، خۆشم
دەوێیت زۆر گرنگ نیە بەلامەوە هەر چەن بەریت، بڕا
بچوکەکە بەگەورەکەی وت: تۆش هەقی خۆت چەندە
بیبە چونکە ماندو بوویت زیاتر لەمن لەم زەویەدا
داوایان لەدارتاشەکەکرد لەگەڵ ئەواندا بێتەو لەگەڵ
ئەواندا کار بکات.

خۆشەویستی خەڵکی

خۆشەویستی خەڵکی واتایندەکات زیاتر هەست
بەناسودە بوون بکەیت، چونکی خۆشەویستی و گومان
پێکەوە لەشوێنێکدا هەڵناگەن، کەر خۆشەویستی
لەدەرگایەکەوە دزەی کردو چوبە ژورەوە، گومان
لەپەنجەرەکەیەوە هەڵدێت، خۆشەویستی وزەیەکی
ڕۆحیە، خۆراکێکی بەپێزی دەرونە، ئەم خۆشەویستیە
مرۆڤدەکاتە کەسێکی پەسەند بۆ خۆی بۆ

کۆمەڵگەکەی بۆ ژیانی، هەر ئەم خۆشەویستیەشە بناوان والیدەکات ببنە سوتەمەنی وەچەکانیان و ژیانێکی بەختەوەریان بۆ فەراهەم بێنن.

خۆشەویستی ئاوا بەخەڵکی دەکات، گەر خۆشەویستی نەبێت ژیان جوانیەک نابەخشێت.

لێبووردن

لێبووردن: وزەی مرۆڤ دەکاتە وزەیەکی سلبی بیرکردنەوەیەکی سلبی، وا لەمرۆڤ دەکات هەستی تۆڵە سەندنەوەی تێدا ببزوێت.

لێبووردن لەنێوان تۆو کەسێکی دیکەدا نیە، ئەم لێبووردنە لەنێوان تۆو پەروەردگاردا هەڵێکی گونجاوە بۆ نزیک بوونەوە لەخوای پەروەردگار زیاتروو زیاتر، هۆی ئاسودەبوونی دڵو دەروونە، چونکە گەر لێبووردو بیت لەگەڵ دەورو بەردا یان کەسێك ئازارێکی پێگەیاندبیت، تۆهیچ سەرقاڵیەکت نیەو خەریك نیت بەوەی چی پێکردیتو چۆن ئازاری دایت، تۆش چۆن ئازاری بدەیتەوە بەولێبووردنە دڵ ئارام دەبیت، مێشکت ئاسودە دەبێت بۆ بیرکردنەوە.

سینە فراوانیو لێبووردن بناغەی وزەن وزەیەکی پاکو بێگەرد، بناغەی داهاتویەکی یوناکن، چونکە

هێزت دەکەن لەکێشەکانی خەڵکی تەزموون وەرگریت.

ئەمەش پێی دەوترێ ئەقڵی شیکارکەرو ئەقڵی سۆزداری، ئەقڵی شیکار وا لەمرۆڤ دەکات بڕیەرکەوێت و بزانێت چۆن شتەکان لەکاتی گونجاودا بەکار ببات، چونکە شیکاری کردەوە مامەڵەی بەلۆژیک پێکردوە، وزەیەکی وەرگرتوە لەئەقڵی سۆزداری کۆریویەتی بۆ زانیاری و لۆژیکی ئیجابی و مرۆڤیش بەکاری دەبات بەبەدیهێنانی ئامانجەکەی، بەڵام ئەقڵی سۆزداری بەرپرسە لەوزەیە لەڕاکردنی هەڵوێستی فۆرس یان شاڵاو بۆ هەڵوێستێ کەپێویستی بەشاڵاوە، بەڵام هیچ زانیاریەکی لەبارەیەوە نیە.

لێبووردن پاکبوونەوە و بێخەڵتەییە لەناخدا، کەواتە لێبووردن پێویستی یەکەمجار بەپاککردنەوەی دڵ و دەرونە، کەواتە لێبوردە و سینە فراوانبە، خۆت خەریک مەکە بەفێڵ و غەڵ و غەشەوە تاکو جێگەی وزەی خۆشەویستیت بەرفراوان بێت ئامانجەکانت بەدیبێت خۆشەویستی و لێبووردنی خوای پەروەدگاریش بەدەست بێنیت.

هێزی لێبووردن

هەندێك دەڵێن لێبووردن لاوازیە بەڵام بەپێچەوانەوە لێبووردن هێزە، گاندی ئەڵێت:

لێبووردن خەسڵەتی بەهێزەکانە...

ئەم هێزە ڕقت پێ قوت ئەداتەوە چونکە بەهێزیت ئەتەوێ زاڵبیت بەسەر خۆتدا لێبووردە بیت بەرامبەر بەو ستەمەی لێتکراوە لیبووردەبە چونکە خوای پەروەردگار ئەوەی لێت ئەوێت تۆ بەهێزو بەتوانایت گوێڕایەڵی فەرمانەکانی پەروەردگاریتوودەترسیت لەسزاکانی ئەو.

سودەکانی لێبووردن

١. لەڕوی دەروونیەوە تۆ بەلێبووردن نزیکیت لەخواوە، نزیکیت لەلێبووردنی خواییەوە، نزیکیت لەخەڵکیەوە، هەر کەشەوت بەسەردا هات تۆ لێبووردە بوویت لەگەڵ خەڵکی ئەوا تۆ خۆتت ئامادەکردوە گەر مردیت بەو حاڵەتەوە لێبووردنی خوای گەورەت بەدەست هێناوە.

٢. لەڕوی تەندروستیەوە بەڵێ نەبوردنی تۆ، گەدە ترشەڵۆکێك دەردەدات ئەم ترشەڵۆکە ئازاری گەدە ئەدات، تەنانەت زاناکان ئەم ترشەڵۆکەیان لەسەر

مشک تاقیکردۆتەوە مشکەکان پێی مردون ئەم ترشەلۆکەی ئازاری گەدە ئەدات لەڕوی تەندروستیەوە ئارارت پێنەگەیەنێت.

هەروەها ئەقل هەمیشە جەنجالە بەتۆلە سەندنەوە، چۆن ئازاری ئەو کەسە بداتەوە، چۆن پووبەڕوی بێتەوە، بۆیە هەمیشە مەودای بیرکردنەوە ئالۆزد خێرا هەلدەچێت و تورە دەبێت.

لێرەدا چیرۆکێك دەگۆڕمەوە:

کاتێ لەکەنەدا بووم یەکێك لەپزیشکەکان پڕۆفیکیان هاتە لام زۆر بەدلتەنگی، لێم پرسی: چیت بەسەرهاتوە؟ وتی: فلان پارەیەکی زۆری لێ وەرگرتوم نامداتەوە. بەقەدەر بڕی ئەو پارەیەشم خەرجکردوە لەڕێی وەرگرتنەوەیدا بەلام سودی نیە. پێم وت: لێی ببوورێت باشتر نیە؟ وتی: هەرگیز لێی نابوورم.

وتم: باشە چ سودێك دەبینی کەر لێی نەبوورێت؟ دوای ۱۲ ڕۆژ بیرکردنەوە بینیمەوە وتی:

لێی بووڕام!

بڕوانە چی ڕوویدا... خوای گەورە دەرگای خێرو خۆشی بۆ خستە سەرپشت، لەزانکۆ کارێکی زیاتری دەستکەوت، کلینیکێکی دانا، لەبەرنامەی کەناڵێکدا هێندەی ئەو پارەیەی لەدەستی چوو بوو وەریدەگرت،

لەزانتوش هەمان بڕە پارە، پاشان مەلبەندێکی
راهێنانەوەی دانا، وێڕای ئەمانەش دوای شەش مانگ
کابرا هاتەوە بۆ لای و پارەکەی بۆ هێنایەوە، پێی وت
ئەمە پارەکەت من حەز لەمالی حەرام ناکەم چونکە
لەخوای گەورە ئەترسم.

لێبووردن چارەی هەڵەی رابردو دەکات یاریدەی داهاتوش نەدات:

گەر لەرابردودا لێبووردە نەبووبیت ئەمە
بارێکی گرانە بەسەر شانتەوە تۆ لەجێگەی خۆتدا بڕۆ
وەستاویت ناتوانی هەنگاوێک بەرەو پێش بچێت و
نەگبەتی لەکۆڵت نابێتەوە.

دوبرا پێکەوە بەکەنار دەریایەکدا ڕێیان
دەکرد، برا بچوکەکە دابەزی بۆ مەلەکردن، بەڵام
نەیتوانی مەلەکەی تەواو بکات. برا گەورەکەی
وەستابوو دەسەوسان سەیری نووقم بوونی برا
بچوکەکەی دەکرد، لەبەر ئەوەی نەیدەتوانی
مەلەبکات و براکەی خۆی ڕزگار بکات بەمشێوەیە
مایەوە تاکو مردنی برا بچوکەکەی خۆی بینی وتی:
هەرگیز لەخۆم نابووردم بەدرێژایی تەمەنم.

لێرەدا لەخۆت بپرسە:

ئەگەر جارێک ئەمەت بەسەرهات، ئایا لەگەڵ ئەم بارودۆخەدا هەڵوێستت بەو جۆرەیە.؟

بەدڵنیاییەوە نەخێر، چونکە لەڕابردو پەندێکت وەرگرتوە، بۆ داهاتوش بەرچاو ڕونیت، کەواتە دڵتەنگ مەبە بەوەی ڕوێداوە لەتازەوە دەست پێبکە پشت بەخوا ببەستە، لەڕابردو پەشیمان بە بەڵکو بتبەخشێت.

چیرۆکێکی دیکەدەگوێزمەوە:

جارێکیان دووبرا بەبیابانێکدا ڕێدەکەن، دڵایەتی دەکەوێتە نێوانیان، برا گەورەکە لەبرا بچوکەکە ئەدات. بچوکەکەدەست ئەکات بەگریانو لەسەر لمی زەویەکە ئەنوسێت :

ئەمڕۆ برا گەورەکەم لێیدام، پاشان دەکەوێتەوە ڕێگە لەگەڵی، تینوێتی زۆریان بۆ دێنێت، برا بچوکەکە مێرگێک دەبینێتەوە بەپرتاو خۆی بۆ هەڵئەدات بۆ خواردنەوە خەریکە دەمرێت، برا گەورەکە فریای دەکەوێتو نایەڵێت، برا بچوکەکە لەسەر بەردێکی گەورە دادەنیشێتو پارچەیەک بەردی بچوک دەهێنێتو لێی دەنوسێت:

ئەمڕۆ برا گەورەکەم ژیانی منی ڕزگار کرد.

برا گەورەکەی لێی پرسی:

کاتێ لێمدایت لەسەر لم نوسیت کاتێکیش، لەمردن رزگارم کردیت لەسەر بەرد نوسیت بۆ چی؟

برا بچوکەکەوە لامی دایەوە:

کاتێ برا گەورەکەم سەرکۆنەی کردم و سزای دام هەلەیەکی کرد لەسەر لمەکە نوسیم بۆ ئەوەی بە بیبات و بیکوژێنێتەوە لێی بووڕام، بەڵام کاتێ برا گەورەکەم ژیانی لەمردن رزگار کردم لەسەر بەرد نوسیم بۆ ئەوەی بەهەڵ کۆڵراوی لەسەر دڵم بمێنێتەوە بەدرێژایی تەمەنم.

خۆشەویستی خەڵاتە

خەڵاتی تۆ، خوای پەروەردگار لەسەر جوانترین شێوە دروستی کردویت بێگومان دەبێت ئەم خەڵاتەت خۆشبووێت، هەر چەن شێوەت هەر چەن درێژیت یان پانیت هەر چۆن بێت خۆت خۆش بووێت، دەروبەرت خۆشبووێت، دایك و باوکت خۆشبووێت، خوشك و برار کەسوکارت خۆشبووێت تاکو خۆشەویستی بەهەمور دنیادا تەشەنە بکات بەم خۆشەویستیە لەهەمور کەسێك خۆش ببە.

ئەو کەسەی ناتوانێت لەکەس خۆشبێت گەر بزانێت چ

خێرو پاداشتێك لەلێبووردندا هەیە لەهەموو گوێ زەوی
خۆش دەبوو بێتەوەی بیرێ لێبكاتەوە چونكە
فریشتەكان بۆ كەسێك دەپارێنەوە لێبووردە بێت
نەوانیش داوای لێبووردنی لای پەروەردگار بۆ دەكەن.

ئافرەتێكی داوێن پاكی ئیماندار چاوپێكەوتنم لەگەلدا
كردو داوام لێكرد بێتە بانگخوازێكی ئیسلام، بەلام
گرفتێكی هەبوو، گەر دژایەتی بكرایە بەهیچ جۆرێك
گیانی لێبووردنی نەبوو تەنانەت لەگەل منالەكانی
خۆیشیدا، پێم وت:

ئەمە كارێكی هەروا ئاسان نیە، دەبێت یەكەمجار
لەخۆتەوە گۆڕانكاری بەدیبێنیت، لایەنە سلبیەكانت
بەتاڵ بكەیتەوە ناخی خۆت پاك و بێگەرد بكەیتەوە
ئاكو بەتەواوی بیتە موسڵمانی راستەقینە.

دوور نیە لەگەڵ كەسێكدا تورەبیت و هەڵچیت نەتوانی
لێبووردنت هەبێت بەرامبەری، كەواتە سود لەبۆ نەو
مەراسیمەكان وەرگرە وەك جەژنەكان و رەمەزان سەر
لەنوێ دەست پێبكەرەوە هەر چەن قورسیش بێت
بەلاتەوە، لەبەر خاتری خوای گەورە لێبووردنت هەبێت
با پەروەردگاریش لێت ببوورێت، بەكار بردنی بۆ نەو
مەراسیمە ئاینیەكان خۆشی شادمانی بەمرۆڤ
دەبەخشن، نەفسی مرۆڤ ئامادە ئەكەن بۆ لێبووردەیی.

بۆ ئەوەی هێواش و لەسەر خۆبێت پەچاوی ئەمانە بکە:

دەستەکانت لێک هەڵپێکە وردە وردە خۆت خاو بکەرەوە پاشان هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژەو بیدەرەوە ئەم کارە دوبارە بکەرەوە تا وەست بەخامۆشی ئەکەیت، پاشان بیر لەو کەسە بکەرەوە کەتوپەی کردویت پاشان بڕیاری لێبوردن بدە، سوپاسی پەروەردگار بکە واگیانی لێبووردەیی لەتۆ دا ئەفراندوە باتۆیش بەرلێبووردنی خودایی بکەویت.

بەخشین بێ مەرج:

ببەخشە بێ ئەوەی چاوەڕوانی کەسێک بکەیت پێت ببەخشێتەوە، ئەمە بەخشینی بێ مەرجە.

دایکی ئازیز وریابە لەوتنی ... گەر ئەمکارە نەکەیت خۆشم ناوێیت، بەڵکو بڵێ گەر ئەمکارە بکەیت خۆشم دەوێیت، بۆ نمونە:

گەر ئەوەکەت پێکبخەیت خۆشم دەوێیت؛ چونکە مرۆڤی پاکوخاوێن خۆشەویستی خواو خۆشەویستی خەڵکیشە.

گەر مەرجێکت بۆ بەخشین دانا ئەوا کێشەت بۆ دروست ئەکات دورنیە هەست بەکەمی بەهای خۆی بکات بۆیە کەمتەرخەمی دەنوێنێت.

بەخشین بەمانا:

نزیکەی ١٥ساڵ دەبێت من بەڕێوەبەری یەکێک لەکۆمپانیای ئوتێلە گەورەکانم، پلەیشم بەرزبۆتەوە، بایسەدەری سەرۆکی ئەنجومەنی ئیدارەی کۆمپانیای گەورەی جیهانی و هیچ کاتێک درێغیم لەبەخشینی پارەو مال نەکردوە، ڕۆژێکی هەینی بۆ نوێژ ئەچوم ١٠٠٠ دۆلارم کردە گیرفانم گوێم لێبوو پیاوێک ئەیوت لەم ڕەمەزانەدا کەنالێکمان دامەزراندوە بۆ مزگەوت بەلام ١٠٠٠دۆلارمان کەمە بۆ تەواوکردنی، منیش بڕیارمدا بچم پارەکەم دابەپیاوەکەو وتم ئەمەیان بۆ پەروەردگارەو لای پەروەدگار ونبوون نیە بەهیچ جۆرێک، هەرچەن من ئەرکی مالومنالم لەسەرشانە، کاتێ گەڕامەوە بۆ ماڵ. خێزانەکەم وتی فلانە کۆمپانیا پەیوەندی پێوەکردویت بۆ کارێک تۆیان پێویستە بەبڕی ١٠٠٠٠دۆلار لێرەدا بەخۆمم وت: "أنَ الله يضاعف الحسنة الى عشر أمثالها"

باڵندەش خوای پەروەدگار بژێوی بۆ ئەنێرێت تەنانەت گەر لەهێلانەکەی خۆیشیدا بێت

جارێکیان لەدوورگەیەکی دڵرفێندا کەسروشتێکی زۆر جوانی هەبوو، کێژۆڵەیەکی تەمەن چوارساڵانم بینی

نایسکرێمێکی کرێو پاشان پاشان لێی کەوتە سەر زەویەکەو پیس بوو بینیم چوار چۆلەکە دابەزیو بەدەنوک دەستیان کرد بەخواردنی، چونکە بڕیوی خۆیان بوو: "إنّ الله یرزقُ مَنْ یشأ بغیر حساب"

بەخشین بەکات:

بەخشین بەهرەیەکی خودایییە، چەند جۆرێکی هەیە. لەوانە، خۆبەخشین، زانیاری بەخشین، مال بەخشین. وزەبەخشین، کاتبەخشین، ئەمانە سەرجەم چاکەکردنن مرۆڤ پاداشتەکەی لای خوای گەورە وەردەگرێتەوە.

جارێکیان منالێك لەگەڵ باوك‌ودایکی لەنوێژی هەینیدا بوو، وتاری وتار بێژەکەباسی لەبەخشین نەکرد. دوای نوێژ منالەکە مۆڵەتی لەباوك‌و دایکی خواست‌و چوو بۆ لای وتار بێژەکە پێی وت: من هیچ شتێکم نیە ببەخشم! مامۆستاکە وتی: دەکرێت لەهەولی خۆت لەکاتی خۆت ببەخشیت بەڵکو بەزەردەخەنەیەکیش نەتوانی بەخشندە بیت: وەك پێغەمبەر صلی الله علیه وسلم ئەفەرمووێت: "تبسمك في وجه أخيك صدقة"

یەکێك لەکارە چاکەکان زەردەخەنەیەکە بەروی خەڵکیداو یەکێکە لەخەسڵەتەکانی مرۆڤی ئیماندار.

دەسبەجێ لەباوکی پرسی چییکەین، باوکی وتی ئەچین بۆ نەخۆشخانە سەردانی نەخۆشەکان ئەکەین

هیچ نەبێت کەمێک لەئازارەکانیان کەم ئەکەینەوە، بۆیە هەر سێکیان چوون بۆ نەخۆشخانە، ئافرەتێکیان دوزیەوە بەسالاچوو تەمەنی ٩٢ ساڵ زیاتر نەبوو، نەخۆشی دڕێژخایەنی شێرپەنجەتی هەبوو بەهەموو دەمارەکانیدا تەشەنەی کردبوو، دەیوت: من زیاتر لەهەشت مانگە لێرە کەوتووم نزیکەی ١٤ ساڵە لەژێر چاودێری و چارەسەرکردندام کەسم نەماوە تەنها هەر خۆم لەتاو نەخۆشی و لەتاودەردی خۆم ئەنالێنم، لەخوا ئەپارێمەوە کەسێکم بۆ بنێرێت خۆشی بوونیم و خۆشم بووێت، خوادەست بەتەمەنتەوە بگرێت من تا دوا هەناسەم لەخوا ئەپارێمەوە بۆت، منالەکە وەلامیدایەوە، بەیانی من لەلاتم هیچ خەمێکت نەبێت. بۆ سبەینێ منالەکە هاتەوە نەمان شوێن بەلام تەرەوێلەیەکی بەتالی بینی پارچە کاغەزێکی لەسەر دانرابوو: نازانم چۆن سوپاست بکەم، سوپاسی خوا ئەکەم لەناخی دڵمەوە خۆشم ئەوێیت، من لەدنیادا هیچ کەس شک نابەم بۆیە بۆت ئەنووسم هەموو سەروەت و سامانەکەم ٢ملیۆن دۆلارە پێشکەشی تۆ بێت!!

دەڵێین ئەمەیە بەخشندەیی پەروەردگار، گەر بەخشندەیی نەبێت خۆشەویستی نیە، گەر بەخشندەیی لەئارادا نەبێت مرۆڤ هەست بەجوانی ژیان ناکات.

بەخشین بەزانیاری:

بەبەرەو زانیاریەکانت دەتوانیت چی ببەخشیت بەخەلکی؟

ماوریەکم هەیە بەڕەچەڵەك ئیتالیە، سێیەم دەوڵەمەندی کەنەدایە، پیاوێکی بلیمەت ڕێژەی دەسکەوتی مانگانەی دەگاتە زیاتر لە٢ملیۆن دولار، جارێك هات بۆ سەردانم پێی وتم: نقد خەمبارم، پێموت: بۆ چی خەمباریت خۆ تۆ هەموو شتێك لەبەردەستتدایە پەیوەندیت لەگەڵ هەموو جیهاندا هەیە لەماڵو لەمنالآ هیچ شتێك کەمت نیە. بەڵام هێشتا ئەڵێیت خەمبارم!

بۆیە هەستمکرد لایەنێکی ڕۆحانی کەمی هەیە، پێشنیارمکرد بچێت بۆ دامەزراوەی کەئەندامان. لەوێ کەوتە ژێر کاریگەریەوەوتی:

پارەیان پێئەبەخشم ،وتم:

نا،تۆکەسێکی بەهرەدارو بلیمەتیت کەمێك لەکاتی خۆتیان پێ ببەخشە، بەڕاستی ڕۆژی بۆ تەرخانکردنو زۆربەیانی فێرکرد لەبیرکردنەوەی نهێنیەکان، خۆشیدەویستنو خۆشیان دەویست، یارمەتی چواریانیدا کەقاچیان نەبوو بەگالیسکە ئەڕۆشتن، سەروەتو زانیاری دوو نیعمەتی خوداین هەرکەس

بزانێت بەپاستی بەکاریان ببات لەژیاندا سەرکەوتو نەبێتو خوای پەروەردگاریش بەرەکەت ئەخاتە کارو سەروەتو سامانیەوە.

ببەخشە بێئەوەی چاوەپوانی وەرگرتنەوە بکەیت، خوای گەورە بەجۆرێك بۆت پڕئەکاتەوە بەئەقڵدا نەیەت.

دنیا هێندەنیە تەنها چرکەساتەکانە ئەم چرکەساتانەی ژیانیش کۆتاییان دێتو هیچت بۆ نامێنێتەوە جگە لەکرداری چاکە نەبێت، هەمیشە هەوڵی ئەوەبدە لەکەسانێك بپرسەوە لێیان نەپرسیبێتەوە، یارمەتی کەسانی دەسەوخوار بدە، یان بەو زانیاریەی کەپێتە بیگەیەنەوە بەخەڵکی. یان پەرتوکێك بۆ کەسێك بکرە دەستی بگرێت بۆ کاری خەیر، یان قسەیەکی چاك یان پێرۆکەیەکی ئاسان بابەپارەیەکی کەمیش بێت یان دەستێك بێنە بەسەر نەدارێکدا.

بەسێ شت ملیۆنێك چاکە بکرە:

پێی ببەخشە، لەگەڵیدا چاکەیەك بکە،پاشان دەستێك بێنە بەسەریدا.

پایەی تەندروستی

هەوڵبدە پارێزگاری لەتەندروستیت بکەیت بەشێوەیەکی هاوسەنگ و سروشتی، ڕۆژانە وەرزش بکە لانیکەم کاتژمێرێک بەوەی ڕۆژانە بەپێ بڕۆیت، هەوایەکی پاك هەڵمژە.

گرنگی بەتەندروستیت بدە چونکە تەرازوی بەختەوەریتە لەهەر شتێك زیانی بۆ سەر تەندروستیت هەبێت دوورە پەرێزبە.

هاوڕێیەکی ئازیزم هەیە. پیاوێکی سەرکەوتوە لەکارەکانیدا ڕۆڕیش دەوڵەمەندە. خاوەنی کۆمپانیایەکی گەشت وگوزارە ڕۆژانە ١٦-١٨ کاتژمێر کاردەکات، ٤پاکەت جگەرە نەکێشێت: ١٤-١٨ فنجان قاوە نەخواتەوە بەمجۆرە ٣سالەبەردەوامە، ڕۆژێك پشوو مۆڵەتی نیە. لەم ماوەیەدا توشی ژانەسەرێکی نائاسایی وبووڕانەوە بوو بەپەلە گەیاندیانە نەخۆشخانەو لەئەنجامی پشکنینەکاندا دەرکەوت کەلای ڕاستی میشکی توشی جەڵتە بووە ماوەیەکی زۆر بەبێهۆشی مایەوە لەنەخۆشخانە کەنزیکەی مانگونیوێکی خایاند

لەدوای پشکنینێکی چڕوپڕ دەرکەوت لای ڕاستی توشی ئیفلیجی بووە.

من لەگەڕانێکی جیهانیدا بووم گەشتەکەم وەستاندو چووم بۆ لای ئەو هاوڕێ خۆشەویستەم هەرکەچومە لای سەیری کردمو دەستی کردە گریان! وتی:

دەبینی چیم بەسەرهاتوە؟ پاشان پێی وتم:

زۆرت ئامۆژگاری کردم بەڵام من کەمتەرخەم بووم گوێم پێ نەئەدا، منیش نەوازشم کردو وتم:

ئەمجارەیان داواکاریەکم هەیە بۆت ئەکرێت؟ وتی: چیە؟

وتم: یەکەم سوپاسی خوای گەورە ئەکەم بۆ ئەو ڕوداوە. دووەم: شتێکم لێت ئەوێت. وتی: چیە؟

چی فێربووبێت لەوەی بەسەرت هاتوە؟

وتی: زۆرشت فێر بووم، فێربووم چۆن پارێزگاری لەتەندروستی خۆم بکەمو چۆن گرنگی پێبدەم.

دوای ماوەیەک چارەسەری سروشتی و نوێدی چاکبوونەوە خەرێک بوو سەری هەڵئەدا، دیسان گەڕایەوە سەر جگەرەکێشان لەجاران زیاتر، ئەمجارەیان جەڵدەی دووەم لێیدایەوە بەڵام قورستر لەوەی جاری پێشو تەنانەت گەیاندیە حاڵەتی مردن، ئەمجارە سەردانیم کردو پێموت تکایە وازی لێبێنە

ئەمانە هۆکاری لەدەستدان و مالوێرانین. نیەتی بۆ بینە لەبەرخاتری خوای گەورە تەرکی بکە، خوای گەورە بۆت ئەگۆڕێت و قەرەبووت بەچاکە بۆ ئەکاتەوە یارمەتیت ئەدات و دەستگرۆییت ئەکات لەوحالەتە دەربازت ئەکات لەفەرمودەدا هاتوە:

(من ترك شيئا لله ابدله الله خيرا منه)

تۆ چیت تێدا دۆزیوەتەوە خۆ ئەمە خواردن و خواردنەوە نییە، نەڤیتامینی تێدایەو نەحەلالیشە ئینجا چیت لێی ئەوێت؟ لەسەر ئەم حالەتە بەریت خوای گەورە لێپرسینەوەت ئەکات و سزاشت ئەدات لەبارەیەوە.... ئێستا هاوڕێکەم بەتەواوی دەستبەردارێ بووە.

گرنگی بدە بەتەندروستیت بەچاکی هەوڵبدە وەرزش بکەیت هیچ نەبێت هەفتەی دوجار. هەر هاوڕێەک مۆڵەتێك بخوازە بۆ ئەوەی بەچاکی پشو بدیت. خوای گەورە چەند ناگادارییەکت ئەداتێ بۆ ئەوەی بەئاگات بێنێتەوە، بزانە بەڵای خوای گەورە بەحەت و خەڵاتە بۆت بۆ ئەوەی لەغەفلەت بەئاگا بێیتەوە، دڵنیابە پاداشتی لەسەر وەرئەگریت، تەندروستی دیاری پەروەردگارە پارێزگاری لەو دیاریە بکە.

دوەم دەرگایەکە لەدەرگاکانی نزیک بوونەوەت

لەبەروەردگار سەلام تەندروستیە نزیکبەرەوە تاکو
بتوانیت بەپەروەردگار بلیت من پارێزگاریم لەو دیاریەی
نزگرد نۆش یادداشتم بدەرەوە.

بیرکردنەوەی ئیجابی:

یەکەم شت بۆ لایەنی تەندروستی بیرکردنەوەی
ئیجابیە، چونکە بیرکردنەوە دەگۆڕێت بۆ
جێبەجێکردن، جێبەجێکردنیش پێکهاتەی هەستەکانە،
هەستەکانیش ئاکارو ڕەفتارن و دوبارە دەبنەوە تاکو
دەبنە دۆسیەی ئەقڵی پێی دەوترێت (دۆسیە
ئەقڵیەکان) ئەویش ئەنبارێکە لەئەنبارەکانی شوێنی
پاراستن کەلەناو مەڵبەندی وزەدایە.

پیاوێکی کەنەدی ئەناسم تەمەنی نزیکەی ۹۵ ساڵە
ڕۆژانە ماوەیەکی زۆر دەبڕێت، منیش دەمویست لاسایی
بکەمەوە، کەمێك دەڕۆشتم بەهیواشی پاشان خێراتر
دەبوو نەمدەتوانی پێی بگەمەوە، پاشان دەوەستام
دوبارە دەستم دەکردەوە بەڕۆشتن، ئەم حاڵەتم دوبارە
کردەوە تاگەشتمە ئەو قۆناغەی بەدڵم بوو.

ئەقڵی مرۆڤیش بەپێی یاساکانی چالاکیە ئەقڵیەکان،
بێر لەهەر شتێك بکاتەوە فراوان دەبێتو تەشەنە
ئەکات، گەر بێر لەسلبیات بکاتەوە ئەوا فراوان دەبێتو

پەنسەیە نەکات : کەواتە وریابە لەبیرکردنەوەکانت
بەخۆرێك دڵرێکەوە ئیجابیانە بێت لەوانە بەخۆت بڵێیت
ئەمڕۆ ساتوانم ببزوم بەڵام دەیکەم ئەگەر شتێکی
پێسایش بێت: لەجێی خۆت ببزوە هەناسەیەکی قووڵ
هەڵمژە چوار یان پێنج جار، دەستت بنێ
سەر یارێکەوە، یان دەستت بۆ سەروە هەڵبڕە دەبینیت
لەنێو چالاکیەکی تێدایە بڕۆیت ئەم وەرزشە دووبارە
بکەرەوە ئەگەر بۆ ماوەی پێنج خولەك بووە.
لەرەفتارە سلبیەکان بەدوور لەجگەرەکێشان و
تۆزەبوون دەبینیت ناخێکی تەندروستت هەیە.

سیستمی خواردن

دووەم شت لەپایەی تەندروستی سیستمی خواردنە
کەتۆ پێی هەڵدەستیت، بڕانە پێویستەیەکانی جەستەت
چیە ئەنداسە بنەرەتیەکانت چییان دەوێت وەك
پڕوتین، کاربۆ هیدرات، ڤیتامین، ئاو و شلەمەنیەکان.
هەموو شتێك لەبارەی جەستەی خۆتەوە بڕانە
ئەوکەسە تابەتمەندیانەی ئەو بوارە بناسە کەیاریدەت
ئەدەن، یان پەرتوکێك بکڕە لەو بابەتە، سیستمێکی
ناوەند بۆ خۆت سەقامگیربکە، چونکە ئەوەی زاڵدەبێت
بەسەریدا زاڵدەبێتەوە بەسەرتدا، ئەوەی پوبەڕوی

دەبێتەوە ڕوبەڕوت دەبێتەوە، لەگەڵ خۆتدا بدوێ بەپێگەیەکی تەندروستیانە، بەخۆت مەڵێ من نامەوێ ئاوا بخۆم، نامەوێ جگەرە نەکێشم، چونکە چواردەوری خۆت ئەبینیت دەکێشن تۆش مەیلت بۆی نوێ ئەبێتەوە لەجیاتی ئەوەی بەخۆت بڵێیت(من شیرینی ناخۆم) بڵێ(من باشترین دەسەڵاتدارم)

سەیری کردەوەکانت بکە نەک وتەکانت، چونکە قسەکردن ئاسانەو کردار گرانە، کردار بنەمای سەرکەوتنو سەرفەرازیە لەدنیاو قیامەت ودك پێغەمبەر (ص) ئەفەرموێت:

(أنّ الله لاینظرر الی صورکم ولکن ینظر الی قلوبکم وافعالکم)

ئاو نهێنی ژیانە

ئاو خواردنەوە یەکێکە لەگرنگیەکانی ژیان ، لەش پێویستی بە٨ کوپ ئاوهەیە ڕۆژانە بۆ تەندروست بوون، ئەگینا لەش وشك دەبێتەوە، ئاو بناغەیە بۆ تەندروستیەکی چاك.لەش پێویستی بە٩٠٪ئاوە ، ئاویش بنەمای ژیانە هەروەها نهێنیەکە کەمرۆڤی پێ دەژی.

گرنگی بەتەندروستیت بدە چونکە تۆ بەرپرسیاریت

لێی، ئامارێک دەربخستوە، یەک لەسێ دەمرێت بەچەقۆ، یەک لەسێ دەمرێت بەشێرپەنجە، شەست سروشتیەکان هەمیشە لەشتی ناو قوتوی بەفرگرەکان باشترن.

کاتێ دوچاری جەڵدە بووم پزیشکەکان دوایان لێکردم رۆژانە ٨کوپ ئاو بخۆمەوە چونکە هاوکاری چالاکی سوڕی خوێن دەکات.

ستراتیژی هەناسەدان:

خۆراکی مێشک تۆکسجین، گلوکۆز، ئاوە

هەناسە هەڵمژین بەقوولی و هێشتنەوەی ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠پاشان دەرکردنی نیوەی لەلوتەوە١-٢-٣-٤-٥ دوای هەناسەدانەوەکە هەستە لەشوێنی خۆت بجوڵێن ئەمەش گرنگترین شتێکە کۆمەکت ئەکەن بۆ تەندروستیەکی سافو بێگەرد: ئاو، هەناسە،جوڵەو چالاکی.

پایەی کەسێتی

دەکرێت بەسێ بەشەوە

١- بینینێکی ئاشکرا:

نەوەیە تۆ بەزەقی بزانیت تۆ بۆ کوێ دەچیت، چ بەخشەیەکت پێیە، چی بۆ دەهاویژیت، .. هیچ بڕوبیانویەک نەبێت بۆ نەزانینی ڕێگە، هەندێک کەس گەرپرسیار لەمەبەست و ئامانجەکەیان بکرێت، کۆمەڵێک بڕو بیانو دێننەوە:

- ژیان قورسە.
- کێشەی خێزانی.
- دەرامەتی مادی.
- پەستانی کار.

جگە لەم بیانوانە، کۆمەڵێک شتی تریش.

بینینی ئاشکرا زانینی گرنگیەکانی ژیان، چی سەرگەرمت نەکات؟ چی چاکەبۆ ت؟

چ ئاواتێکت هەیە؟

چی ژیانت بەرەو باشتر ئەبات، جائەگەر لەکارەکەتدا بێت، یان لەزانیاریەکەتدا بێت، یان لەخێزانەدا یان

لە....هتد

ب- چاکبوونی بەردەوام:

ژاپۆنیەکان لەسەر چوار وشە دەژین، لەوانەیە نەمە گرنگترین کاریگەری بێت لەپێشکەوتنیان لەکارو لەپیشەسازیدا.

۱. بەیانیت باش، چۆنیت.

ئەمەش لایەنێکی ئەخلاقیە.

۲. سوپاس.

ئاراستەکردنی ستایش دوبارە ئەمەش بەمانای ئەخلاقیە.

۳. چاکی بەردەوام.

ئەمڕۆت باڵەدوێنێ باشتربێت، سبەینێت باڵەمڕۆ باشتر بێت.

٤. نەرمونیانی.

بەم ڕەوشە ئەتوانیت خەڵکی هێربکەیت و ڕێگەی چەوتی بۆ ڕاست بکەیتەوە.

یەکێك لەکۆمپانیاکان، خاوەنەکەی بەرلەوەی کارمەندێك دامەزرێنێت، نانخواردنێکی بۆ سازدەکات، داوای هێلکەی بۆ دەکات، ئەگەر هاتو ئەو کەسە خوێی کرد بەهێلکەکەوە ئەوا ڕەفزی ئەداتێو

دابنامەزرێنێت...!! چونکە نەوکەسە تامێکی هێنابێتە کەی نەکردو تاقی نەکردۆتەوە، ئەمەش لای خاوەنی کۆمپانیاکە ئەوە دەگەیەنێت گەرکاری پێ بسپێرێت بەبێ بیرلێکردنەوە ئەنجامی ئەدات.. ئەمەش بەئاسانی مانای نەرمو نیانیمان بۆ ئەدات بەدەستەوە.

ئەخشەو بەها.

لەیەکێک لەبەڕێوەبەرە گەورەکانم پرسی:

ئایا ئەو ئامانجانەی ئەتەوێت بێتە دی نوسیوتن؟

ئەزانی چۆن دێنە دی و زالبیت بەسەر کاردەساتو پێش هاتەکانیدا؟وەلامیدامەوە وتی:

تائێستا شتی وامنەکردوە..!!

کۆمەڵێک پرسیارم خستە بەردەمی بۆ ئەوەی وەلامیان بداتەوە:

- ئایا سەفەرت کردوە؟ لەوەڵامدا وتی: بەڵێ، زۆرجار.

- ئایا سەفەرێکت کردوە نەزانیت بۆ کوێ ئەچیت؟

- هەرگیز.

- قەت لەکتوپڕدا خۆتت کردوە بەفڕۆکەخانەدا لەوێ بڕیار بدەیت؟

– هەرگیز.

– قەت سەفەرت کردوە بۆ ئوتێلێکت لەو شوێنە ئامادە نەکردبێت؟

– هەرگیز.

– قەت سەفەرتکردوە بۆ شوێنێك و هۆکارەکەی نەزانیت ؟

– هەرگیز.

پێم وت: کەواتە نەخشە بۆ ئەم گەشتە کوڕتە بکێشە..؟!!

کەهۆکارەکانی ئەودیو ڕاستەقینەکانت زانی بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکان ئەوا ئارەزوت زیاتر ئەبێت لەبەدیهێنایدا، زیاتر جەخت ئەکەیتەوە لەزانینی بەسەر ئاستەنگەکانیدا.

خوێندنەوە، هێزە:

خوێندنەوە تواناکانت زیاتر دەکەن یازانیاری زیاترت پێدەبەخشێت، یەکێك لەئامارەکان دەڵێت:

گەرکەسێك سێ کتێب لەیەکێك لەبوارەکاندا بەچاکی بخوێنێتەوە، بەڕێژەی٥٠٪ لەجیهاندا بەهێزە لەو بوارەدا، جائەگەر لەبواری فرۆشیاریدا بێت یان لەبواری ئیداریدا یان هەر بوارێکی دیکە.

کەوانە چاکبوون و باش بوونی بەردەوام لەخوێندنەوەوە سەرچاوە دەگرێت، بەدەست هێنانی زانیاریش لەڕێگەی کتێبەوە یان گوێگرتنەوە، سودەکانی خوێندنەوە دیاری بکەو گرنگی بەبەروبوومی خوێندنەوەکەت بدە، چۆن سودمەند ئەبیت لەژیانداو بەرفراوانی بەو بەختەوەریە ئەدەیت.

بیروڕا خۆیەتیەکان.

بڕوات بەچی هەیە لەناخی خۆتدا؟

ئایا گومان دەبەیت تۆ دەتوانیت سەرکەوتن بەدەست بێنیت؟ ئەوکەسەی خەونێکی ئاشکراو بەرچاوی هەیە. بەردەوام خۆی بۆ تەیار دەکات نەخشەی بۆ دەکێشێت، هاوکات ئەو بیرو باوەڕە لەدەست ئەدات کەئەتوانێ سەرکەوتن بەدەست بێنێت . بۆیە ناتوانێت هیچ کارێك بکات.

ئەوکەسەی بەهرەیەك لەخۆیدا ئەبینێتەوە لەتواناکانیشی ڕادەبینێت بەرکری لەو بیروڕایەی دەکات.

- ئایا لەو باوەڕەدایت کەهەر دەبێت سەرکەوتن بەدەست بێنیت؟
- ئایا لەو باوەڕەدایت تەندروستیت باش بکەیت؟

○ ئایا لەو باوەڕەدایت کەسایەتی خۆت باش بکەیت؟

○ ئایا لەو باوەڕەدایت متمانە بەخۆبوونت هەبێت؟

یاریزانێکی تێنس کەناوی(اندریا اجستی)د لەدەیاریزانی جیهانی باشترو چاکتر بوو، دوای تەوەد لەوەش چاکتر بووبە ۲۵ یاریزان لەجیهاندان وردە وردە ئاستی بەرەو خوار دابەزی، تا وایلێهات پێی نایە قۆناغی دۆڕاندنەوە.

دوای ئەوە چوو بۆ لای یەکێك لەتایبەتمەندەکانی گەشەی مرۆیی ناوی(انتونی روبرت) باسی حاڵی خۆی بەدوورو درێژی بۆ گێڕایەوە لەسەرکەوتنەوە تاکو قۆناغی دۆڕاندن.(انتونی روبرت) لێی پرسی، لەسەردەمانی سەرکەوتنەکانتدا چۆن وەرزشت ئەکرد؟

وتی:

وەرزشم تەکرد بۆ تەوەی چێژی لێوەرگرم، تەرکیزی هەموو بیروباوەڕەکەمبۆ ردودانی بوو، کاتێ کەتێشك و چاوی سەرنجەکان خرانە سەرم، بۆ نەوە نەمکرد چاوم لەسەر بوو بۆ سەرکەوتن لەپێناو تەماشاچیەکانمدا، وردە وردە ئەو بیروباوەڕەشم بەرەو کەمبوونەوە ڕۆشتو بەئەنجامی بەزاندنیان گەیاندم.

ئەمەش هۆکاری دابەزینی ئەو ئاستەبوو، لەپێناو بەدەستهێنان و گرنگیدان بەتەماشاکەران لەسەر ئاستو جەماوەرێ بەخۆیی و بەتواناکانی.

دوای ئەوەی سەرلەنوێ تێهەڵچوویەوە (اندریا اجستی) بڕوباوەڕەکەی لەناخیدا باشتر کردو بردی پێدایەوە سەر لەنوێ لە ۱۰یاریزانی جیهانی لەیاری تینسدا باشتر بوو.

وریابە متمانەی خۆت بەخۆت مەدۆڕێنە. گەرکەسێک پێت بڵێت. تۆ توانات نیەو ناییەتەوە.... ئەو وتەیە ئاگریکەو بەر دەبێتە ئیرادەی پۆلاینی تۆ... گوێی بۆ مەگرەو ئەوشوێنە بەجێبێڵە.. لەوانەیە بۆژێک بێت و سوپاسی بکەیت بۆ وتەکەی بووبێتە هۆکاری بردنەوەی دووبەرامبەرت .

پایەی خێزانی

پایەی خێزانی دابەش دەبێت بەسەر پەیوەندیەکانی دایک و باوک، خوشک وبراو کەسوکار، ئەمەش پەیوەندیەکی بنەماڵەی گەورەی پێدەوترێت.

پاشان پەیوەندیت بەوەچەکانتەوە، ڕێزیان دەگریت ڕێزت دەگرن، گوێیان لێبگرەو کاتی خۆتیان بۆ تەرخان بکە، سەرکەوتوبە لەگەڵیاندا، سەرکەوتن تەنها لەبوی کارو پیشەو پارەو سامان کۆکردنەوە نیە، بەڵکو سەرکەوتنی خێزانی گەورەترین سەرکەوتنە بۆ خاوەن خێزان، ژنێنەی سەرۆک خێزان، باوکان ژنێبەی کاتەکانیان لەدەرەوەی ماڵ بەسەردەبەن لەگەڵ هاوڕێکانی خۆیان، لەکاردا، یا لەهەر شوێنێك پێیان خۆش بێت، هیچ گرنگیەك بەماڵو منالاڵ نادەن سەردنجام وایلێدێت خێزانەکەی دوای جیابوونەوە تەکات و کۆمەڵێك منالی بەدبەخت سەرلێشێواو تەکەن.

باوکی سەرکەوتو لەپایەی خێزانیدا هەمیشە وەچەکان لەخۆی کۆدەکاتەوە، تورەنابێت، دژایەتیان ناکات.

پایەی خێزانی پایەیەکی گرنگە، گەر مرۆڤێك ئاسودە نەبێت لەخێزانەکەیدا ئەوا مەحاڵە لەژیانیدا هیچ خێرو بەختەوەریەك ببینێت.

خاوەنی بانکێك لەمۆنتریال کەیەکێکە لەسێ بانکە هەر هەگەورەکانی کەنەدا پەیوەندی پێوەکردمو پێی وتم:

نموونەی پێویستە خولێکی دیاریکراوم بۆ بکەیتەوە. پێم وت: وامزانی نەڵێیت خولێکم بۆ بکەرەوە سەبارەت بەبیرەوەری یان سەرپەرشتی یادروستکردنی تیمێکی کارا یان ڕاڤەی کرێکارەکان یان بازاڕیان فرۆشیاری. سەرسام بووم بەوەڵامەکەی(نا) ئەمەوێت خولێکی پەیوەندیە هاوسەردارییە سەرکەوتووەکان بکەیتەوە. وتم شتێکی زۆر ئەقڵانیە، ئایا پەیوەندی کارەکەت چیە بەم جۆرەوە؟

وتی کەسێک سەرقاڵی فرۆشیاری و بازاڕو نیگەرانی بانک بێت ئاسودە نییە لەماڵەوە بەوەرزی و سستیەوە دێتە سەرکارەکەی، دەمانەوێ ڕابێنین لەشەووڕۆژێکدا قاڵ بێت بزانێ چۆن مامەڵە لەگەڵ کێشە خێزانیەکاندا ئەکات پەیوەندی لەگەڵ وەچەکانی بۆ ئەوەی لەبەرهەمەکەود وەرگرێت ١٠٠٪.

مرۆڤ دەتوانێ دەسکەوتی کارەکەی وەدەست بهێنێ ئەگەر ڕاهاتبێت لەسەر جیاکردنەوەی ژیانی کەسایەتی و ژیانی کرداری، پەیوەندی وجودایی لەهەردو گرنگەکان. گەر شتێکت بەسەرهات سەری دنیات لێدێتەوە یەکێ دەکەوێتە ژێر کاریگەریەکەیەوە ئەویش کاردەکاتە سەر هەموو لایەنەکانی ژیانت تۆش وابەستەی هەستەکانی کەسێتی خۆتیت بەڵام گەر بێتو کاریگەری لەسەر ژیانت نەبێت ئەوە تۆ کەسێکی دابڕاوو جیاوازو سەربەخۆیت.

هەندێک کەس هەر دەچنە نێو ئەزموونی ژیانێکەوە ناتوانن لێی بێنە دەرەوە ئەم پەیوەندیە، بەڵام جودایی سەیری دەکەیت لەدەرەوە بازنەکە، گەر سەقامگیرت

نەبێت لەژیانی هاوسەردارێدا هاوسەنگ نەبین لەپایەیەکەی خێزانێدا، شادمان نەبێت لەمالدا لەگەل منالەکانتدا هەست بەخۆشی ناکەیت هەرگیز بەرەو مێگەل نابێت براوە نابی هەرگیز لەپاشماوەی لایەنەکانی دیکەی ژیاندا.

وابزانە جگەرگۆشەکانت هاوڕێی گیانی بەگیانێتن. ڕاوێژیان لەگەڵ بکە خۆشەویستیان لەگەڵدا بەکاربێنە. دوربە لەڕق و کینە وایان لێبکە بەهاتنە دەرەوەی تۆ لەماڵ وابزانن هەرچی خۆشەویستی نەرم و نیانی هەیە لەگەڵ خۆتدا دەیبەیت.

لەمونتریال، ئافرەتێک سەردانی کردم وتی: بەردەوام مێردەکەم پێم دەڵێت تۆ گەمژەیت. لەبۆکەشنا من گەمژەم بەڕاستی. پێم وت:

گەر ڕۆژێک پێ بڵێ تۆ(موتوسکیل) یت بڕوا دەکەیت؟ وتی: نەخێر. وتم: ئەی بۆ بڕوادەکەیت کەپێت نەڵێت تۆ گەمژەیت و بڕواناکەیت پێت بڵێت تۆ(موتوسکیل)یت بێدەنگ بوو. وتم: چونکە لەناخەوە بڕوا ناهێنیت بەقسەکەی ئەو، کاتێ سەردانی هاوسێکانت ئەکەیت و باس لەگەمژەیی ئەکەن تۆ تۆرە دەبیت و دەڵێت باسی من ئەکەن کەدەچیتە سەر شەقام خەڵکی دەبینیت گوێت لێدەبێت باسی گەمژەیی دەکەن تۆ وادەزانیت باسی تۆ دەکەن، هەست بەماندووبوون دەکەیت لەسەر شتێک هیچ بایەخێکی نیە جگە لەوەی بڕوات بەخۆت هێناوە کەتۆ گەمژەیت وبڕوات بەقسەی مێردەکەت کردووە. کەواتە قسەی مێردەکەت ڕاستە.

پایەی کۆمەڵایەتی

ئایا پەیوەندیت لەگەڵ خەڵکیدا باشە؟ ئایا حەزدەکەن لەگەڵ تۆ دا دانیشن؟

یان کاتی خۆیان لەگەڵ تۆ دا بەفیڕۆ ئەدەن؟

ئایا هیچ کامێک لەهاوڕێکانت هاوکاریت ئەکات؟ ئالۆگۆڕی بیروڕاکانتان ئەکەن؟ ئایا تۆ کەسێکی کۆمەڵایەتیت و خەڵکیت خۆشدەوێت؟

ئایا هاوڕێگەلێکت هەن سودیان لێوەرگریت و سودت لێوەرگرن؟

ئایا پێت خۆشە خەڵکی لەگەڵتا دانیشن؟

یان کەسێکی گرژو مۆنیت و مامەڵەت وشکە؟

خوای پەروەدگار دەفەرموێت:

ولو كنت فظاً غليظ لانفضوا من حولك آل عمران ۱۵۹

بەم ڕەفتارەت خەڵکی لێت دورە پەرێز دەبن و مامەڵەت لەگەڵ ناکەن.

هەمیشە دەم بەخەندەبە، ئامارێکم خوێندەوە دەڵێت:

[illegible] ئەمبەخەندەیە لەڕۆژێکدا ٢٠٠ جار، یان ١٢ جار [illegible] ئەو ڕێژەیە زۆر دابەزیوە و ٧٠٪ جار [illegible] خەندە بگەڕێنێتەوە بۆ ٢٠ جار یان [illegible] دەفەرموێت: " لبسمك في وجه أخيك صدقة"

لەسەر خەندەکانت چاکەت بۆ ئەنووسرێت، لەدەمی چاوتدا ٨٠ ماسولکە هەیە، لەخەندەکانتدا ١٤ ماسولکە پەیوەندیان بەشوێنی دیاریکراوەوە هەیە لەخانەکانی میشکدا، میشک بەرپرسە لەهەموو لەشی و لەشیش پشوو ئەدات.

هونەری پەیوەندیکردن بەجیهانی دەرەکی

هونەری پەیوەندیکردن بەجیهانی دەرەوە گرنگترین بناغەی جیهانی دەرەکیە، بۆ هونەری پەیوەندیکردن بەجیهانی دەرەوە چەن بەشێك هەیە:

یەکەم:

قبوولکردنی خودی خۆت، قبوولکردنی خەلکی، پەیوەندی و تێکەڵ بوون لەگەڵ خەلکی دڵخۆشت ئەکەن، بۆ پەیوەندیکردن بەجیهانی دەرەوە دەبێت کەسایەتیەکان بناسیت لەهەر کەسێکدا، کەچوار جۆرن یان، بەڕێز، سەرکردە، دڵسۆز، ڕاڤەکار، خوای پەروەدگار

نەم کەسایەتیانەی پێن بەخشیوین، بۆ نەوەی سەرکەوتوبیت لەمامەڵەکردنیان پێویستە بەچاکی بیان ناسیت، ئێمە بەم کەسایەتیانەوە دنیینە جیهانەکەی دەوەی خۆمان، جارێک بەسەرکردە، وەک لەگەڵ منالەکانتدا، جارێک بەدلسۆز وەک لەگەڵ خێزانەکەتدا یان خەڵکیدا، جارێک بەڕاڤەکار، بیرۆکەیەکت هەیە هاوکات لێکۆڵەرێک سەبارەت بەشتە دیاریکراوەکانن دەتەوێ بڕیاریان لێبدەیت.

لەگەڵ زانیاری بەم کەسایەتیانە لەگەڵ خۆتدا چاک دەسازیت و پەی دەبەیت لەوەی خەڵکی دەربدەبین و ڕەفتار دەکەن، یان بەچ کام لەم کەسایەتیانە دەدوێن؟

لەم حاڵەتانەدا دەزانیت چۆن وەڵامیان بدەیتەوە چ جۆرە ڕفتارێکیان لەگەڵدا بەکاربێنیت.

تەنها هەر شێنەدە نیە چۆن بدوێیت لەگەڵ خەڵکی بەشێوەیەکی خودکار، جۆری زیانت لەسەر ڕەفتارت ودستاوە لەپەیوەندی لەگەڵ خۆتدا یەکەم، لەگەڵ جیهانی دەرەوە.

دووەم:

چۆن بەخۆتەوە بەسراویت چۆن بەخەڵکیشەوە بەسراویتەوە؟

هەر یەکێک لەئێمە دەیەوێت لەگەڵ خۆیدا بدوێت، حەز لەچی دەکات؟ ڕقی لەچی دەبێتەوە؟

ج شتێك گرنگە بەلای ئەوەوە؟

چی لەبارەیەوە دەزانیت؟ ئامانجەکانی چین، خەونەکانی چین؟

دواینجار چی بەدەست هێناوە؟ گەر رەفتارێکی نارێکت بینی ئەوا تەرکیز لەسەر رەفتار بکە نەك لەسەر کەسێتی، بزانە لەدوای هەموو رەفتارێکەوە پەیامێك هەیە، لەدوای هەموو پەیامێکیشەوە مەرامێکی ئیجابی، بەرەو پەیامەکە هەنگاو هەلگرە، بەمەش باشترین پەیوەندیت دەبێت لەگەڵ خەڵکیدا باشترین هاوبەشت دەبێت سودت لێوەردەگرێت و سودی لێوەردەگریت.

بۆ ئەوەی پەیوەندی بکەیت بەجیهانی دەرەوە پێویستە یەکەمجار پەیوەندی لەگەڵ خودی خۆتدا ببەستیت فێری تێگەشتنی خودی ببیت. چونکە لەڕێی تێگەشتنی خودیدا پەیدرن هەیە. لەپەیدرنێتدا بەهۆی لەبەهایشدا بیروباوەڕ، لەبیروباوەڕیشدا تێڕامان و سەرنج لەشتەکان، بەمانەش دێتە جیهانی دەرەوە بەپەیدرن بیروبۆچونی جیاواز، گەر کەسێك پێچەوانەی تۆسوو دیارە حاڵەتێکی ئاساییە و لێی تووڕەنابیت، چونکە تۆ قاڵ بوویت بەچاکی لەهونەری مامەڵەو پەیوەنیکردندا لەگەڵ خەڵکی، بەهاداری دەزانیت مامەڵەیەکی نەرمو لەسەرخۆ دەکەیت، ئەوانیش هەست بەئارامی دەرون دەکەن لەچۆنیەتی بەکار هێنانی ئەو هونەرەی پەیوەندیە.

هونەری پەیوەندیکردن و هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ جیهانی دەرەوە یەکێکە لە پێنج خاڵە گرنگەکەی سەرکەوتن، گەر نەتوانی مامەڵەو هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکیدا بکەیت چۆن سەرکەوتوو دەبیت؟ بەتەنیا! گەر بڕوە بەرێك بیت، حەتمەن پەیوەندی بەخەڵکیەوە دەکەیت بۆ دامەزراندیان، گەر کرێکارێك بیت بەڕێوەبەرت هەیە بێگومان دەبێت مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت.

هەندێك کەس لەگۆشەگیریدا ئەژین نازانن چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکیدا بکەن.

وتەی هلین کلر، سەرسامم دەکات کەبەکەرۆکۆڤڵال هاتە دنیاوە کەچی بەهێزترین فەیلەسوفی سەردەمی خۆی بوو:

زۆرێك لەخەڵکی دەڵێن و گوێناگرن.سەیرە کەن نابینن، دەزانن هەست ناکەن، تێگەشتم گوێی دڵن نەك بیناییی.

بەشی دووەم لەهونەری پەیوەندیکردن ڕێزی تەواوە. پێویستە ڕێز لەکەسی بەرامبەرت بگریت جیاوازی لەنێوان خۆیی و ڕەفتارەکەیدا بکەیت، ڕەخنە لەڕەفتاری بگرە نەك لەخۆی هەوڵبدە جیاکی بکەیت، بەڵام خۆی هەر چۆنێکە قبووڵی بکە. خەندە بدە بەڕوویدا، چونکە زەردەخەنە دەبێتە هۆی زیادبوونی خۆشەویستی گۆڕینەوەی سۆزەکانی خەڵکی، کۆمەکت دەکات بۆ وەرگرتنت بۆ جیهانی دەرەوە، وەرگیرانت لەهەمان

جیهانـدا، هەولبـدە نـاوی کەسـەکان لەبەربکـەیت و هەمـان نـاو بەکاربێنیتـەوە لـەکاتێکی تـردا بـیرت نەچـێتەوە، جـوان گـوێی بـۆ بگـرە و قسـەی پـێ مـەبڕە، هـەر چـەن کـاتی تـۆی پێویسـت بـوو بیـدەرێ، بزانـە بەپـەلـە حـوکم بەسـەر کەسـدا مـەدە، بـەوردی سـەرنجی هـەر دوچـاوی بـدە چـونکە ئەم تەرکیز پتەوتر ئەکات بۆ ئەوەی بزانیت چی دەوێت.

دەسگەوتی پێشەیی

پێویسـتە مـرۆڤ کارەکـەی خـۆی خۆشـبوێت هـەر چـەند ئاسـانیش بێـت بەچـاکی بـەئـەنجامی بگەیـەنێت. عـافی خـۆی بداتێ چونکە خـوای پـەروەدگار عـافی تـۆ وەن ئاکات وەك دەفەرموێت:

إنا لانضيع أجر منْ احسن عملا الكهف ٣٠

کـار وەکـو پـەیژە وایـە پێویسـتە لەیەکـەم پلـەوە دەست پێبکەیت بۆ ئەوەی بگەیتە حـەزو مەبەست.

دەبێـت پابەنـد بیـتو بـەئارام بیـت لەناخـەوە پشـت بـەخوای گـەورە ببەسـتیتو قایـل بیـتو خۆڕاگربیـت لەئاست کۆسپو لەمپەرەکان .

قابیل بوون و چێژ وەرگرتن:

دەبێت قایل بیت بەکارەکەت، گەرقایل بوویت ئەوا چێژی لێ دەبینیت، بەڵام ئەگەر نابەدڵ بیت لەکارەکەت قایل نەبیت ئەوا مایە پووچ دەبیتەو هیچت دەستناکەوێت و چێژێکیش نابینیت.

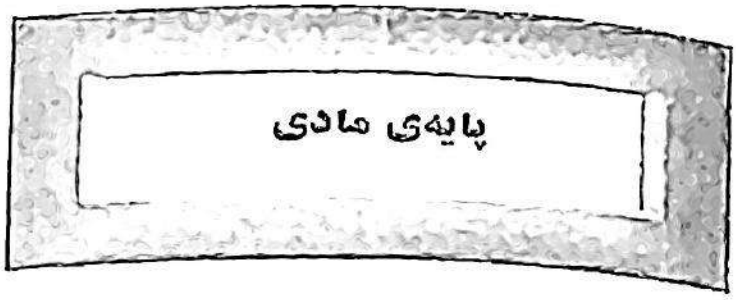
پیاوێک وەک بەڕێوەبەرێکی گشتی کاری دەکرد لەیەکێک لەئوتێلە بەناوبانگەکانی مونتریال، کاتێکی زۆری خەرجدەکرد، زۆرانە ١٦-١٨ کاتژێر کاری دەکرد پاشماوەیەک دەستی لەکارکێشایەوە، دوچاری نیگەرانیەکی لەڕادەبەدەر بوو، دوای ئەوەی لەنەخۆشخانە ماوەیەکی زۆر مایەوە پاشان پەیوەندیکرد بەئوتێلێکی تردوە لەوێش دەرکرا، پاشان کارێکی تری گرتە دەست ئەویشی بۆ نەکرا. ئیتر وازی لەکاری ئوتێل هێنا، بەنزینخانەیەکی کردەوە لەگەڵ سەنتەرێکو چێشتخانەیەک، چونکە خۆی لەو کارانەدا نەدەبینیەوە کەشکستی تێدا دەخوارد بەڵام لەمکارەیدا سەرکەوتنی تەواوی بەدەست هێنا تاکو ئێستا ٣٢ لقی لێبۆ تەوە چونکە چێژی لێدەبینی.

کەواتە تۆ ئاوێنەی خۆتبە، مەهێلە کۆسپو لەمپەرەکان کاربکەنە سەر لایەنەکانی ژیانت، لەکارەکەی خۆتدا باشترین کرێکاربە، لەئیدارەکەتدا

باشترین بەرپرسیار: لەوانەکامتدا باشترین قوتابی بە،
بەشداری باشترین دایک: باوک بە، بگەڕێ بپشکنە فێربە
بۆ نەوەی لەزیاندا پێشکەوتو بیت، ئیجابی بە،
بیرکردنەوەکانت هەمیشە ئیجابی بن، داماتویەکی
پڕو شادوبەختی چاوەڕوان بۆ خۆت بوونیاد بنێ،
ئامانجەکانتی تێدا بەدی بێنە کەسێکی بەسوودبە بۆ
خێزان، بۆ خوت، بۆ ولاتەکەت.

ئاکۆتایی تەمەنت هەولبدە لەگەڵ سەرکەوتندا یەک
بیت، لەبەردەم پرسیاری سەبارەت
بەسەرکەوتنەکانی وتیان سەرکەوتن لای تۆ چیە؟ وتی:

من و سەرکەوتن یەک شتین، تۆ بچوڕە سەرکەوتنەوە
باسەرکەوتنیش بێتە ناخی تۆوە .



باپرسیارێکت لێبکەم: ئایا لەپەی مادیەوە خاترجەمیت؟

مەبەست لەوشەی خاترجەمی ئەمە نیە گوایە دەوڵەمەند بیت بەڵکو ئایا دەرامەتێکت هەیە؟

گەر دڵخۆش نیت بەو دەرامەتە دەبێت چی بکەیت یان چ بیرۆکەیەک بخەیتەگەڕ بۆ ئەوەی ئەو دەرامەتە بگۆڕیت بەڕێگەیەک خوای گەورە پێی ناخۆش نەبێت؟

ئایا بیرت لەجیاوازییەک کردۆتەوە؟

ئایا بیرت لەوە کردۆتەوە بەهردو زانیاریەکانت بەردو باشتر ببەیت؟

گەر وەڵامەکەت نەخێرە کەواتە دەبێت کارو هەوڵ بۆ بژێوی بدەیت فێربیت چۆن سامان کۆبکەیتەوە و بەهەدەری نەدەیت، مرۆڤی سەرکەوتو ئەوکەسەیە بتوانێت بەچاکی پارە کۆبکاتەوە.

پەندێکی هیندی ئەڵێت:

گەر هەموو پارەی دنیا کۆبکەنەوە بێگەنە ژورێکەوە پاشان بەسەر خەڵکیدا ببەخشن بەیەکسانی، ئەوا براوە

هەر براوەیەو دۆڕاویش هەر دۆڕاوە، چونکە کەسی بەراوە ستراتیژەیەکی هەیە هەموو جارێک ۱۰٪ خەرج دەکات و ۹۰٪ کۆ دەکاتەوە، بەڵام دۆڕاو بەرهەمێکی نیەو هەمیشە هەر چیەکی دەستکەوێت خەرجی دەکات و پاشان دەستەو ئەژنۆ بۆی دادەچێت.

ئاکات لەکات بێت بەفیڕۆی مەدە، تەدری هەر چرکەساتێك لەژیاندا بزانەچونکە دوربنیە دوایین چرکەسات بێت، ستراتیژەیەك بۆ کات دابنێ بکەسەرنجی بەهرەکانت بدەو تواناو وزەکانتی تێدا بخەرەگەڕ، بخوێنەوە بەدواداچونت هەبێت، ببزوێ دڵنیابە خوای گەورە پاداشتت وون ناکات. چونکە مژدەمان پێئەدات :

"لایضیع أجر منْ أحسن عملاً"

خۆت چاك بکەئاسوت فراوان بکەوەك خوای گەورە ئەفەرموێت:

وقل اعملوا فسیری الله عملکم ورسوله والمؤمنون

التوبة ۱۰۵

خوای گەورە بژێویت بۆ فراوان نەکات چونکە چاوی لەهەوڵو ماندوبوونی بەندەکانی خۆیەتی وەك دەفەرموێت:

فأذا عَزَمْتَ فَتوکَلْ علی الله إن الله یُحِبُ المتوکلین

العمران ۱۵۹

گەشبینبە خۆڕاگربە خوای گەورە دەرگای ڕۆزیت بۆ ڕالا دەکات، چونکە تەسلیم بوون متمانەی ۱۰۰٪ یە بەخوای گەورە، پشتی تێمەکە لەگەڵ خوای پەروەردگاردابە، هەموو کارەکان بگەڕێنەوە بۆ لای ئەو ئەویش ئاڕۆمێدت ناکات ئەوەی بەئەقڵدا بێت پێت ئەبەخشێت.

لاوێکی مەغریبی بەناوی عادل لەزانکۆ بوو پێویستی بەکۆمپیوتەر بوو، دەچو بۆ سەنتەری کافی نێت بۆ فێربوون تاکو بەتەواوی فێربوو پاشان داوای لەهەندێك قوتابی کرد هاوکاری بکەن، ئەوانیش هاوکارییان کردو ئێستا خاوەنی مەڵبەندێکی فێرکاری کۆمپیوتەرە. پاشان هات بۆ چاوپێکەوتنم پێی وتم :

دەمەوێ ببمە ڕاهێنەری گەشەی مرۆیی، بەڕاستی کەسێکی سەرکەوتو بوو ئێستا یارمەتیدەری خودی خۆمە، بڕوا بەخۆت بکە تامانجەکەت دیاری بکە، بەردەوام باشتر هەنگاوەکانت هەڵگرە، متمانەی تەواوت بەخوای پەروەردگار هەبێت.

پەی بەزانیاریەکانی خۆت ببە تواناکانت بەکاربێنە وشەی ناتوانم لەمێشکی خۆتدا بسڕەوە.

کۆرێکی ڕاپۆرتی، دەستی ڕاستی لەدەستدابوو لەڕوداوێکدا لەتەمەنی چوارسالێدا، باوکی بردبووی

بۆیەکێک لەپەرستگاکانی چین‌و بەیەکێک لەپسپۆرەکانی وتبوو:

من ئامادەم هەر چیەکت بووێ بتدەمێ بەمەرجێ کوڕەکەم بخەیتە ژێر چاودێریەوە.

ڕاهێنەرەکەپێی دەڵێت: کوڕی خۆم حەزت لەچ یارییەکە؟

کوڕەکەدەڵێت: جۆدۆ، بەڵام جۆدۆ پێویستی بەدوو دەست هەیەو منیش یەک دەستم هەیە، ڕاهێنەرەکە دەڵێت:

ئەزانم پێویستی بەدوو دەستە بەڵام من ڕێگەیەکت فێر دەکەم سەبارەت بەجۆدۆ پێی دەوترێت(بابانیاك) بەڵام تۆ دەبێت بەچاکی بیگریت: پاش ماوەیەک کوڕەکە بوو بەبلیمەت لە بابانیاکدا دوای دووسال ڕاهێنەرەکە بەکوڕەکەی وت: ئایاحەزدەکەیت بچیتە خولی پاڵەوانێتیەکانەوە؟

کوڕەکەوتی: چۆن دەبێت من بەدەستێکەوە؟

ڕاهێنەرەکە وتی:

تاقی بکەرەوە ترست نەبێت، کوڕەکە لەیاریەکاندا دابەزی لەزۆرێك لەیاریزانەکانی بردەوە، ڕاهێنەرەکەی پێی وت بەردەوام بێت لەسەر ڕەوشی بابانیاك، لەوە بەدواوە لەهەموو یاریەکاندا سەرکەوتنی بەدەست ئەهێنا.

چۆن هاوسەنگی لەحەوت پایەکەدا ئەکەیت

مرۆڤ لەتەوەرەی ژیانیدا ڕۆژانە ئەم کردارانە دوبارە ئەکاتەوە، کرداری ڕۆحانی، کرداری تەندروستی، کرداری کەسێتی، کرداری ڕۆحانی وەک نوێژەکان، نزاو پاڕانەوەکان، کرداری تەندروستی وەک خواردن و خواردنەوە، نوستن و بیرکردنەوە، کرداری کەسێتی وەک، غێزبوونی هەندێ کاری مادی و پیشەیی، مرۆڤ ڕۆژانە ئەم کردارانە ئەنجام ئەدات، پێشتر نەتدەزانی ئەمانە سەر بەحەوت پایەکەن، مادام فێریان بوویت پێویستە یەک بەیەکیان بخرێنە مەیدانی کارپێکردنەوە، بۆ ئەوەی مرۆڤ بەتەواوی هاوسەنگ بێت لەم حەوت پایەیەداخوی پێیان چاکسازی بکات دەبێت ئامانجەکانیشی ڕێک بخات ، بەڵەوەی هیچ شتێک بکات لەم حەوت پایەیەدەبێت لەخوی بپرسێت من لەکوێی ئەم حەوت پایەیەدام؟

پرسیارگەلێک بۆ هەڵسەنگاندن

پرسیاری یەکەم بۆ هەڵسەنگاندن، ئەمەیە:

من لەکوێم ئێستا سەبارەت بەبەشی ڕۆحانی؟

گەر لەدوکەس بپرسیت:

ئایا ئێوە ئەتانەوێ نوێژی بەیانی بکەن؟

یەکێکیان دەڵێت: نەخێر، ئەوێتریشیان: من دەمەوێ نوێژی بەیانی بکەم ؟ جیاوازی نێوان ئەم دوانە کرداری، پێتی گۆڕانکاریە.

کرداری ستراتیژی کرداری ئیجابیە کەلە(ا)وە دەست پێدەکات بۆ (ب) گەر هەر شتێکت کرد دەتگەیەنێتە ئەوەی ئەتەوێت، کەواتە لەخۆت بپرسە: حالەت چۆنە لەگەڵ خوای پەروەردگاردا، کاغەزو پێنوسێک بێنەرە بنوسە:

پرسیارەکانی هەڵسەنگاندن بەمە دەست پێبکە(من لەکوێم لەژیانی ڕۆحانیدا) دابەشی بکە:

پەیوەندی ڕۆحی من لەگەڵ خوای گەورەدا.

پەیوەندی ڕۆحی من لەگەڵ پەرستراوەکان یان هەوڵی ئەخلاقی من چۆنە.؟

ئایا من لەکەسە ڕاستگۆکانم؟ من لەکوێم سەبارەت بەڕاستگۆیی؟ من لەکوێم سەبارەت بەئەمانەت، ئایا من زۆر غەیبەت چیم لەپاشەملەباسی خەڵکی دەکەم؟

بەڕاستگۆیان وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەرەوە. کەسێکی ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆتدا، لەمانەدا ڕاستگۆیی خۆتت بۆ دەسەلمێت.

هیری یەکێک لەوڵاتەکان دەیویست عەرشەکەی

ـــــێنیت بەکەـــــی باستگۆ بۆیە ئاهەنگێکی گەورەی
ـــــرێگرتو حەفتێکی تەواوی خایاندووە وتی:

ئێمە دەوێـــت لـــەدوای خـــۆم عەرشـــەکەمی پـــێ
ـــــبێرم.. بـــەڵام بەوەرجـــەی هـــەموویان لقێـــک نـــەمامی
ـــــرەزی جـــێنشینی بێبوونیـــت نـــەمامی هـــەرکـــەس جـــوانترین
گرنی گرت ئەوا عەرشەکەم بۆ ئەو دەکەمەیە.

بـــەکێک نەوانـــە. نەمامەکـــەی وشـــکی کـــرد. باوکی پێـــی
وت بـــۆ لقێکـــی تـــر پـــەیدا بکـــە باعەرشـــی مـــیرت لـــەکیس
نەچێت. ئەوەکـــە گوێی پێنـــەدا وتـــی خیانـــەت لەئەمانـــەتی
مـــیرناکەم. ـــــاڵێک ڕابـــردو هـــەمویان دوبـــارە چـــونەوە بـــۆ
لای مـــیر بـــۆ ئـــەوەی جـــوانترین گوڵیـــان بۆ هەڵبـــژێرێت.
هـــەمویان جـــوانترین گوڵیـــان پـــێ بـــوو تـــەنها ئەوەکـــە نـــەبێت
لقێکی وشـــکی پـــێ بـــوو. مـــیر نـــەوگـــورەی هەڵبـــژارد کەلقـــە
نەمامـــە وشـــکەکەی بەدەســـتەوە بـــوو. هـــەمویان ســـەرســـام
بـــوون وتیان: بۆ ؟

مـــیر وتـــی : مـــن هـــەموو لقەنەمامـــەکانی ئێـــوە بەنـــەزۆک و
بێبـــەر دامـــە دەســـتتان. هـــەموتان دروێن دەرچـــون تـــەنها
ئـــەم لاوە نـــەبێت ڕاســـتگۆ بـــوو بۆیـــە شـــایانی عەرشـــەکەی
منە.

ئەی ئـــەوەی زانیمـــان تـــۆ لـــەکوێیت لـــەژیانی ڕۆحانیـــدا
بپرســـە: تـــۆ لـــەکوێیت لـــەژیانی تەندروســـتیدا بنوســـە

بیرکردنەوەم ئیجابیە یان سلبی، ئایا من بیردەکەمەوە بیرکردنەوەکەم تەندروستیانەیە ؟

من لەکوێم لەژیانی کەسێتی و خێزانی؟

حەوت کاغەز ئامادە بکە لەهەر یەکێکیاندا بنوسە تۆ ئێستا لەکوێیت ؟

چەن پرسیارێکی ستراتیژی بۆ نەخشە:

دوای ئەوەی تەواو بوویت لەپرسیاری یەکەم من ئێستا لەکوێم؟ ئەوە واقیعە، دەگەیتە ئەوەی چیت ئەوێ؟

ئەوە ئامانجە. لێمەگەڕێ تاکو گۆڕانکاری لەخۆتدا بەدینەکەیت، ئایا کۆمەڵێك شتی سلبی لەتۆ دا بوونیان هەیەو دەیانگۆڕیتە ئیجابی؟

یان لەتۆ دا کۆمەڵێك ئیجابی دەن و خۆت بۆ سازکردون تاکو بگەیتە بالاترین پلە بەپشتیوانی خوای گەورە.

پرسیاری دووەم:

چیت دەوێت؟

پێویستی بەدیاریکردنە، ئەوەش دیاریکردنی ئەقلی مرۆییە، هەر کەس خوازیاری سەرکەوتن بێت دەبێت مانای سەرکەوتن بزانێتو نەخشەی بۆ بکێشێتو هەوڵبدات لەدوای ئامانجەکەوە بەکردەوە، دەبێت ئامانجەکەت دیاریبکەیت پاشان شیکاری بۆ بکەیت، دابەشی بکەیت بەچەن بەشێکی بچوکەوە یان ئەو بەشەی ئاسان و سوکەبۆ ت هەڵیبژێریت لەئێستادا بەوتوانایانەی کەلەناختدایە.

پرسیاری سێیەم :

بۆ چی ئەتەوێ ، ئەمەش پێدانی هۆکارەکانە. هۆکارەکان مەیلت زیاتر ئەکەن لەئامانجەکەدا هێزت پێدەبەخشن، بۆ نمونە گەر پێت وترا تۆ لەکوێیت، پرسیاری یەکەم : دەڵێیت بەملکەچیەوە ڕێدەکەم، کەپێت وترا چیت دەوێت؟ پرسیاری دووەم: دەڵێیت لەخوای گەورە نزیک دەبمەوە، هەست بەئاسودەیی دەرونی ئارامی دەکەیت، ئەم هۆکارانە هێزو توانات پێدەبەخشنو ئارەزوت زیاتر ئەکەن لەئامانجدا.

بەڵام پرسیاری چوارەم : کەی دەتەوێت؟ لێرەدا هۆکاری زەمەن دێتە ناو هۆکارەکانەوە.

بیرواو ئامانج

پرسیاری چواردەم :

ئایا بیروباوەڕەکەم هاوکاریم دەکەن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەم، وەك بڵێیت بڕیارمداوە ببمە بەڕێوەبەر لەکۆمپانیاکەمدا، ئایا بیروباوەڕەکەت ڕێت پێدەدات و کۆمەکت ئەکات.، ئایا بیروباوەڕەکەی ناخم گیانی هاوکاری تێدایە؟

بیروباوەڕم لەسەدا چەن بێت بۆ ئەوەی بگەم بەخواستەکەم.

پیاوێکی ملیاردیر بەناوی مایکل دنکەر، لەباردی سەرکەوتنیەوە لێم پرسی:

لەوەڵامدا وتی: یەکەمین هۆکار پابەندبوونە بەکاتی دیاریکراوەوە، ٥٠٪ جیهان وابەستەی ئەم هۆکارەن. هۆکاری دووەم دیاریکردنی ئامانج و بڕیکخستن و دابەشکردن ئەمەش لە ٧٠٪ بەرەوپێشت ئەبات، گەر پابەندبیت بەمانەوە ٩٠٪ بەرەوپێش ئەچیت، پاشان پابەندبوون بەئامانجەوە نەرم ونیانی لەڕەفتاردا بەپێی پەیڕەوی یاساکانی ئەقڵی ناوەکی کەسی نەرم و نیان زاڵە بەسەر ژیانیدا زیاتر ئامانجەکانی دەپێکێت، چونکە بیروباوەڕ کردەوە دێنێتە دی و کردەوەش بیروباوەڕ.

وێنەی خۆیەتی:

وێنەی خۆیەتی ئەوەیە هەموو کەسێك وێنەیەکی لەناخی خۆیدا هەیە، ئەمەش بەهۆی ململانێکانی ژیان نەزموون و تاقیکردنەوەکان، بۆ مرۆڤ بیرێك دروست نەبێت لەناخەوە خۆی دەبینێت بەڕوون و ئاشکرا، واتە گەر لەناخەوە خۆت بەقەڵەو ببینیت، ناتوانی خۆت بەکەسێکی لاواز بدەیتە قەڵەم، چونکە وێنەکەی ناوەوە هۆکاری وێنەی دەرەوەن. وێنە خۆیەتیش هاوکاری بیروباوەڕ ئەکات هەرچەن بیروباوەڕەکە بەهێز بێت وێنە خودیەکە لاواز بێت، ئەوا بیروباوەڕەکەش لاواز دەکات.

بەدیهێنان

ئایا ئامانجت بەدیهێناوە؟

هەست کردن بەبەدیهێنانی ئامانج زۆر گرنگە، دەبێت هەست بەوە بکەیت تۆشایانی زیاترین لەمادەدا تەندروستیەکی باشتر ڕۆحانیەکی پاك و بێگەردی زیاتر، پاشان پێویستە بەرەنگاربوونەوە کۆسپ بۆ ئامانجەکەت دابنێیت و گرێ کوێرەکان بکەیتەوە، کێشەکان یەکلایی بکەیتەوە، هەرکەسێك خوازیاری سەرکەوتن بێت، ئاستەنگەکان ڕوبەڕوی دەبنەوە، پێویستە بزانێت چۆن

ـــەتلانبان دەکاتـــەوە، چـــۆن مامەلـــەیان لەگـــەڵ دەکـــات، کەســـێک بەرێگـــەی ســـەرکەوتندا رێبکـــات وابزانێـــت هـــیچ کۆســـپێک نایەتـــە رێگـــەی، ئـــەوە خـــەونێکی درۆیـــن دەبینێـــت، چـــونکە بەدڵنیاییـــەوە کۆســـپی دێتـــە رێگـــە بەهـــەموو جۆرەکانیەوە، تۆشـــی کێشـــەی خێزانـــی و مـــادی، دەروونـــی، تەندروســـتی، کەســـێتی، کاریگـــەرە دەرەکییـــەکان، کۆسپەکان دیـــاری خـــوای گـــەورەن، کۆسپەکان سروشـــتێکی دنیـــان، بـــۆ کەســـی ســـەرکەوتو دەبێـــت گریمانـــەکان دابنێـــت، هەستێت بەشیکارکردنیان بۆ ئەوەی بەڕاستی بونەدەن.

نەخشـــەی دوایـــی پەیبردنـــە بـــەتواناکانی خـــۆت، پێویســـت کەســـی ســـەرکەوتو توانـــای خـــۆی بزانێـــت ئەزموونـــەکانی لێکبداتەوە بەهرەو لێزانیەکانی بخاتە گەڕ.

پرسیار دوای بەدیهێنانی ئامانج

دەمـــەوێت کۆتـــا پرســـیار لـــەخۆت بکـــەیت، ئـــەویش :بـــۆ ئەوەی ژیانم زۆر باش بکەم چی بکەم؟

دەبێـــت یاریـــدەی زۆرێـــک لەخـــەڵکی بـــدەیت بـــۆ ئـــەوەی بازنەکـــە تـــەواو بێـــت زانیاریـــت بـــەرفراوان بێـــت ، چـــونکە خـــوای گـــەورە لێـــت ئەپرســـێتەوە کەچـــیت لەوزانیاریـــەت کـــرد ئـــەوەی ئـــەو پێـــی بەخشـــیت لێپرســـینەوەت لێـــدەکات لەســـەر پارەکەت لەکارەکەت، لەزانیاریەکەت.

سێ بڕیارەکە

یەکەم: بڕیار

دووەم: هەڵبژاردن

سێیەم: بەرپرسیارێتی.

بڕیار لەناخی مرۆڤەوە هەڵدەقوڵێت، پاشان هەڵبژاردن، ئەنجامەکانی تۆ دادەنیشیت بەشێوەیەکی دیاریکراو، تۆ بڕیاری دانیشتنتدا، پاشان جۆری دانیشتنەکە هەڵدەبژێریت، کەواتە یەمجار بڕیارەکە دەست پێدەکات، نەنجا هەڵبژاردنەکە، هەندێک کەس بڕیاردەدەن هەڵدەبژێرن بەناشارەزایان بۆ زانیارین تەمەنی هەڵەیەکی گەورەیە، پێویستە مرۆڤ زانا بێت تێبگات لەچی بڕیار ئەدات و چی هەڵدەبژێرێت.

دوای ئەمانە بەرپرسیارێتی دێتە گۆڕێ. دەبێت تۆ بەرپرسیارێتیەی ژیان لەئەستۆ بگریت، بزانیت بڕیارتداوە، هەڵبژاردنت کردوە، کەواتە بەرپرسیارێتی ژیان لەئەستۆ بگرە، چونکە بەرپرسیارێتی ژیانت دەسپێکی ریشەی هێزی خۆیەتیە، بەرپرسیارێتی واتە تۆ بەرپرسیاریت لەهەر چی ڕوبدات هەر چیت بەسەرێت هەر چی ڕوبەبەرووت ببێتەوە، گەر مرۆڤ سەرکەوتو بوو لەکارەکانیدا پێویستە بەرپرسیارێتی سەرکەوتنەکەی لەئەستۆ بگرێت، ئەگەر کەوتیش بەرپرسیارێتی کەوتنەکەی لەئەستۆ دابێت.

نایا خەونێکت هەیە؟

باپرسیارێکت لێبکەم:

نایا خەونێکت هەیە بتەوێت بێتە دی؟

هاتۆتە دی؟

نایا هەست دەکەیت لەناخی تۆ دا توانای لەڕادەبەدەرت هەیە زۆر گەورەترە لەئەنجامەکانت؟

زۆرینەی خەڵکی خەونیان هەیە بەڵام ناتوانن بەدی بێنن دەمرن و خەونەکانیش دەبەنە ژێرگڵ. ئامانجەکانیان ،هۆی نەهاتنەدی خەونەکان ، خەونەکان ناکەن بەکردەوە، ئەمەش ئەو جیاوازیەیە لەنێوان. خەونی خەیاڵی و خەونی ڕاستەقینە. وەکو برایان (جوین) کەفرۆکەیان دروستکرد، (فرید سمیس)کاتێ منااڵ بوو لەقوتابخانە، داوایان لێکرا هەرکەس خەونێکی لەسەر پارچە کاغەزێك بنوسێت، ئەم نوسی بۆژێك لەڕۆژان کۆمپانیایەك دادەمەزرێنێت دەتوانرێت بەهۆیەوە، پۆست بگەیەنێت جیهان لەماوەی کەمتر لە٤٨ کاتژێر، پێیان وت ئەمە شێت بووە خەیاڵە، هەر گیز بۆژێك لەڕۆژان ئەمە نایەتەدی بەڵام بەکۆمەکی خوای پەروەردگارو پاشان کۆمەکی پیاوێك کەمانای خەونی ئەزانی (فیدر اکسپریس)یەکەم ١٨ دەرچونیان گەیاندە خاوەنەکانی ، وریابە لەخەون دزەکان ،

لەوانەیە هاوڕێ یان کەسوکارت پشتت سارد بکەنەوە.

ژنێک بەناوی(مۆنز) جوتیاری یەکێک لەگوندنشینەکان بوو، شویکرد بەکابرایەکی وەک خۆی جوتیار، تەمەنی گەشتە ٨٢ ساڵانو پیر بوو بەڵام خەونێکی هەبوو دەیویست بێتە شێوەکار، ژنێک لەدەوروبەرانو هاوڕێکانی کۆچی دواییان کرد بەڵام خاتون هەرمایەوە تەمەنی درێژ بوو، ڕۆژێک لەڕۆژان دەرهێنەرێکی سینەمایی ڕێی کەوتە لای ئەو بەهۆی لەکارکەوتنی ماشینەکەی، داوای یارمەتی لێکرد تەلەفۆنەکەی ئە وژنە بەکار بێنێت کەمێک ئاویشی بداتێ، کاتێ خۆیکرد بەژوردا سەیری دیوارەکەی کرد تابلۆیەکی بینی هەڵواسرابوو بەشێوەیەکی نائاسایی وێنەی کێشرا بوو، پرسی: کێ ئەم تابلۆیەی کێشاوە، ژنەکەوتی: خۆم.

دەرهێنەرەکەوتی: تابلۆی ترت هەیە؟

وتی: بەڵێ

هەموو تابلۆکانی نیشاندا، دەرهێنەرەکە سەرسام بوو پێشنیاری بۆ کرد کەلەنیویۆرک نمایشیان بکات، وتی : کێ کڕیاری ئەمانەن؟

دەرهێنەرەکە وتی:

ئەمڕۆ لێرەن سبەی لەوێ ، بۆیە بردیو نمایش کرانو فرۆشران بە ١٥٠٠٠٠ دۆلار، ئێستاش بچوکترین تابلۆ

لەتابلۆکانی داپیرە لەموزەخانەی لۆفەر لەپاریس، بلازا لەنیویۆرک زیاتر لەملیۆنێك دۆلارن.

دیمانەیەکم لەگەڵ پیاوێکی وڵاتی عەرەبیدا سازکرد، پێی وتم خەونو ئاواتێکم هەیە، وتم: چیە؟

وتی: ئەمەوێت دکتۆرا تۆمار بکەم، بەڵام تەمەنەکەم زۆرە، وتم: تەمەنت چەندە؟

وتی: ٦٤ ساڵ.

وتم: دەتەوێ لەکوێ بەدەستی بێنیت؟

وتی: لەپاریس.

وتم: چەندت کات پێویست ئەبێت؟

وتی: ٤ساڵ.

وتم : گەر بڕۆیتو دکتۆرا بەدەست بێنیت دوایی تەمەنت دەبێتە چەن ساڵ؟

وتی: دەبێت بە٦٨ساڵ.

وتم: گەر ٤ساڵ لەماڵەوەدانیشیت تەمەنت دەبێتە چەن ساڵ؟

وتی: دەبێت بە٦٨ ساڵ.

وتم: پرسیارەکەت بۆ دوبارە ئەکەمەوە دوای خوێندن تەمەنت ئەبێتە چەن ساڵ؟

وتی: ٦٨ ساڵ.

بۆ جاری سێیەم دوبارەم کردەوە.

وتی: دەسبەکار دەبم ئینشاالله.

دوای ماوەیەک سەردانی هەمان شارو هەمان کەسم کردەوە، بینیم پیاوەکە دکتورای وەر گرتبوو، دەیوت هەر گیز تەمەن ناگەڕێتەوە.

خوای گەورە لەژیانی دنیای تۆ دا دەیەوێت شوێن دەستت دیاربێت، گەر تەنها هەناسەیەکت مابێت لەژیاندا هەوڵی گۆڕینی بدە، نەڵێ گرنگە بەهیوایەکەوە بژیت بۆ ئەوەی بیگۆڕیتە سەر ڕاستەقینە. هەرکەس بیەوێت بەڕاستی خەونەکەی بگۆڕێت ئائومید نابێت.

لاوێک بەدرێژایی تەمەنی دەیویست بچێتە کۆلێژی پزیشکی بەڵام بارودۆخ نەیهێشت ، باوکی کۆچی دوایی کردو ئەرکەکانی مانڵو منانڵو خوشکو براکانی کەوتنە سەری، بۆیە دەستبەرداری خوێندن بوو بۆ ئەوەی خوشکوبراکانی بەخێوبکات و یارمەتی دایکی بدات.

تەمەنی گەورە بوو تەمەنی خوشکو براکانیشی هەروەها، هەندێکیان بوونە خاوەنی خێزانی خۆیان، ئەم لاوە هات بۆ لام بۆ ڕاوێژکردن، وتی جارێکی تر ئەمەوێت درێژە بەخوێندن بدەمەوە بەڵام تەمەنەکەم گەورەیە نزیکەی ٣٦ ساڵ دەبم، گالتەم پێدەکەن، پێشنیارمکردو هانمدا بەردەوامبێت، بۆیە قوناغی ئامادەیی بەسەرکەوتویی بڕیو کۆی نمرەکانی

گەشتنە٩٢٪ پاشان هاتەوە بۆ سەردانم، ئەمجارەیان وتی: نازانم چی بکەم؟

پێم وت گرنگترین شت لەژیانی تۆ دا ئەمەیە، بزانیت دەتەوێت بەکوێ بگەیت پاشان ئامانجەکەت دیاری بکەیت.

ئێستا ئەو لاوەخاوەنی کۆمپانیایەکی میکانیکیە، دەسبەکار بوو بۆ دوورترین خاڵ لەخەیاڵی خۆیداو خەونو ئاواتەکەی هێنایە دی.

ئایا ئاواتوخەونەکان دێنەدی؟

سەرنجێکی دەوروبەری خۆت بدەو بیرێک بکەرەوە.. ئەو مۆبایلەی بەدەستەوەیە ڕۆژێک لەڕۆژان خەونێکت بوو، پێنوسەکەت خەونێکی دیکە، ڕۆژێک لەڕۆژان ماشێنەکەت خەونێکی دیکەبوو.

هنری فۆرد ٨جار توشی دارمان هات، لەڕۆژئاوادا هەر کەسێك توشی دارمان بێت چیتر مامەڵەی لەتەکدا ناکرێت هەتاکو پێنج ساڵ، هاوکات ئەوەی ویستو خواستی ئەوە بوو هێنایە دی، ڕۆژێک لەڕۆژان وتی: وەك ملیۆنێرێک دەژیم کەبوو بەملیار دێر وەك ملیار دێرێک ژیا، توماس ئەدیسۆنی داهێنەری کارەبا٩٩٩جار شکستی هێنا بەڵام لەهەوڵی ١٠٠٠ سەرکەوتنی بەدەست

هێنا، چونکە بێگومان بوو لەوەی بۆژینک لەبۆژان خەونەکەی هەر دێتە دی.

ئەی ئەبێت خەونی تۆ چی بێت؟

ئایا دەزانیت چیت دەوێت بەدیاریکراوی؟

دیاری بکە ئەوەی ئەتەوێت بیخەرە ناو ناختەوە، باکەس دەستی نەیگاتێ وەک ئاماژەم پێکرد وریابە دزانی خەونەکان زۆرن.

ئاستەنگەکانی خەونەکان

هەندێک لەزاناکان هەستان بەتاقیکردنەوەیەک لەسەر مشک خستیانە داوێکی گەورەوە لەدوورایی ۲۰کمدا تەزویەکی کارەباییان بۆ دانا پاشان پارچەیەک پەنیر. مشکەکە لەیەکەم تۆربی داوەکەدا ئەوەستاو بۆنێکی پەنیرەکەی ئەکرد، هەرکە لەدوورایی ۲۰ سم دەما تەزوەکەیان لێئەدا، مشکەکە بازێکی ئەدار تەقلەیەکی لێئەدا ئەم کارەیان بۆ ماوەی هەفتەیەک دوبارە ئەکردەوە، پاشان هەمان تاقیکردنەوەیان ئەنجام ئەدایەوە ئەمجارەیان بەبێ تەزوە کارەباییەکە، مشکەکە هەرکە ئەگەیشتە نزیکی بە۲۰ سم بازی ئەداو تەقلەکەی لێ ئەدایەوە وایدەزانی لەم رێگەیەوە پەنیرەکەی دەست ئەکەوێت، زۆر کەس بەژیاندا

ڕێدەکەن بازنەدەن و بازئەدەنەوە، گەر بەئاسایی ڕێبکەن هەر دەیگەنێ.

لەئەفریقادا بەچکە فیل دێنن و تەوقێکی بەمێز دەکەنە قاچەکانی و بەردێکی گەورەی پێوە دەبەستن، فیلەکە هەوڵی ئەوە ئادات خۆی ڕزگار بکات بەڵام بریندار ئەبێت، دوای ئەوەی فیلەکە گەورە ئەبێت و بەردەوامە لەسەر هەمان حاڵەت، پاشان پارچە گوریسێك لەقاچی ئەبەستن کەنفد بەئاسانی ئەکرێتەوە، بەڵام وادەزانێ گەر هەوڵی کردنەوەی بدات بەدەردی جاران ئەچێتەوە، بۆیە دەقی پێود گرتوە هیچ هەوڵێك بۆ کردنەوەی نادات، کەواتە تۆیش وەك فیلەکە دەقگرتو مەبە بەبەرنامەکانی ڕابردوەوە، وەك فیلەکەبا پێوەند نەکرێتە قاچت، وەك مشکەکەش تەقلەی مەدە با نائومێد نەبیت دواکەوتو نەبیت لەبەدیهێنانی خەونەکانت.

حاڵەتی دووەم، ترسە کەدەبێتە دوژمنی مرۆڤ، هاوێیەکم هەبوو لەکەنەدا، هەر کاتێ دەهاتە دەرەوە، سەگێکی ڕەش دوای دەکەوتو پەلاماری ئەدایە قەپ بکات بەقاچیدا، ڕۆژێك کابرا کەوتە گومانەوە لەسەگەکە، ئەمجارەیان خۆی شاڵاوی بۆ برد دەستی کرد بەدەمی سەگەکەدا سەرنجیدا دان لەدەمیدا نیە.

نایا لەخۆتت پرسیوە: خراپترین شت چیە کەدێت بەسەرمدا؟. باشترین شت چیە کە ڕوبدات بۆم؟

لاوێك هات بۆ لام بۆ ئەوەی ڕاوێژم پێبکات بۆ بڕیاری سەفەر کردنەکە، چونکە لەترساندا نەیدەوێرا بڕیار بدات، پێم وت : چیت دەوێت؟

وتی: ئەمەوێ سەفەر بکەم بخوێنم لەوێ، ژن بێنم و ڕۆژئاواش ببینم. وتم: ئەمە باشترین شتە. وتی : بەڵێ. وتم: خراپترین شت چیە.؟ وتی : من شکست دەخۆم.

وتم: بۆ چی شکست دەخۆیت؟ گەر نەگەشتیتە دەرەنجامی تەواو چی ڕوئەدات؟

وتی: جارێکی دیکە دەگەڕێمەوە لێر کار دەکەم دووبارە لەخاڵی سفرەوە دەست دەکەمەوە بەژیان. بەڵام سەفەریشی کردو خەونەکانیشی هاتنەدی و ژنیشی هێناو سەرکەوتوش بوو.

هێزی سیانی و بکوژی پێنجی

بڕیار... هەڵبژاردن... بەڕێوەبردن

لۆمە... ڕەخنە... بەراورد... سکالا... دەسخەڕۆیی

لۆمەی خۆت مەکە، بەڕەخنەی خەڵکیش خۆت دوامەخە، چونکە ئەم ڕەخنەگرتنە هەستێکی سلبیت بۆ دێنێتە کایەوە، بەراورد لەنێوان خۆت و خەڵکیدا مەکە، متمانەت بەخۆت هەبێت، نۆدیشی گلەیی و گازندەو سکالا مەکە، خۆیشت دەسخەڕۆ مەکە.

فَإذا عَزَمْتَ فَتَوَكلْ على الله.

من خودی خۆم خەونم هەبوون هەوڵی بەدیهێنانیانم داوە، کاتێ تەمەنم ٦ ساڵان بوو ئاواتم ئەوە بوو ببمە پاڵەوانی جیهان لەیاری تێنسدا، بۆیە دەمخوێندەوە. پشکنینم دەکرد، بڕەوم بەئامانجەکەم ئەدا، هەوڵەکانی خۆمم ئەنوسی پیاچونەوەم پیاياندا نەکرد، ئەچوم بۆ هەندێك یانە، وازم لێ هێنان، دوای ئەمان یانەیەك وەریگرتم بەڵام یاریم نەدەکرد تەنها لەڕاهێنانەکاندا نەبێت، پاشان بەشداریم کرد لەدوو پاڵەوانێتیدا، ئەنجا شۆرەتی پاڵەوانی ئەسکەندەریەم وەرگرت، پاشان بووم بەپاڵەوانی کۆماری ئەنجا بوومە پاڵەوانی جیهانی.

خەونی دووەمم: ببوومایە بەبەڕێوەبەری گشتی گەورەترین ئوتێلە جیهانیەکان، بۆیە خۆمم فێری زمانی

ئینگلیزی و فەرەنسی کرد، چومە پەیمانگای ئولیلەکان،
هاوکات شورەیی بوو چونە شوێنێکی وەها پێ
دەوتم: ج کارێک دەکەیت، دەبێت بەچی
(گارسۆن) یان خزمەتگوزار، بەڵام نەو
شکاند تاکو گەشتمە زانکۆ، دوای شەش سال
خەونەکەم هاتەدی من بووم بەکەمین بەڕێوەبەری
گشتی عەرەبی و هەزار کرێکار کەوتنە ژێر دەستم.

پاسایەک بیرۆکەت پێ دەگرێت ئامانجێکت لێدور
دەخاتەوە، بەمەش دۆسیەیەک لەمێشکدا دەگرێتەوە
پێیدەڵێن چالاکیە لەبن نەهاتوەکان، بێزارت دەکەن،
گەر هاتوو بیر لەئامانجەکە بکەیتەوە سەر لەنوێ
دۆسیەکەت بۆ دەکرێتەوە.

وریابە لەدەربڕینی ئامانج و خەونەکانت بۆ هەر
کەسێکی دیکە، با ئامانج و خەونەکانت لەناخی خۆتدا
بن. چونکە هەندێک کەس هەوڵی ڕێگریت بۆ ئەدەن و
پشتت سارد ئەکەنەوە ئەمانەش پێیان دەوترێ
فاکتەرە دەرەکیەکان، بەڵام فاکتەرە ناوەکیەکان زیاتر
لەفاکتەرە دەرەکیەکان بەهێزترن لەو میانەیەشدا
وێنەی خودی.

بۆ ئەوەی ئەو وێنە خودیە بگوڕیت، بەرلەنوستن
کەمێک ئاو بخۆرەوە، بەقولایی ناختدا بچۆرە خوارەوە،

چاوەکانت لێک بنێ سەرنجی خۆت بدە لەهەڵوێستە گران و قورسەکانداو هەوڵی کردنەوەیان بدە، کەبێدار بوویتەوە بەکردەوە ئەنجامیان بدە، گەر بتەوێ ببیتە هەر شتێک کەخۆت هەڵیبژێریت پێویستە یەکەم جار وێنەی خودێتی خۆت بگۆڕیت.

لەمیانەی ململانێ کەدا پێوانەی خۆت بکەخۆت خۆشبوویت.

کەسێک هات بۆ لام و وتی: من ناشیرینم، هەر کاتێک حسین فهمی ئەبینم، خۆمم لەبەرچاو ئەکەوێت! پێموت: بۆ خۆت لەگەڵ حسین فهمیدا بەراورد ئەکەیت؟ ئەی بۆ بیرلەوە ناکەیتەوە خۆت لەگەڵ ئیسماعیل یاسیندا بەراورد بکەیت؟

بێگومان ئەوکاتە خۆتت خۆشدەوێتو ڕێت لەخۆت نابێتەوە، ڕۆژێک لەخەڵکی کەسەیری خۆیان دەکەن لەئاوێنەدا تف لەڕوخساری خۆیان دەکەن و ڕقیان لەخۆیان دەبێتەوە.

ڕێمەدە فاکتەرە دەرکی و ناوەکیەکان کارت تێبکەن، ئەم هەموو پێشکەوتنانەی ئێستا هەن کەلەمۆبایلێکدا چەندین فاکس و ئیمێڵت بۆ بەدیهێناوە، ئێستا شتێکی ناساییە ڕۆژانێک خەون بوون ئێستا بوونەتە گاڵتەجاڕ.

چیرۆکی خەونێک

منالێک خەونەکەی ئەوە بوو ببێتە یەکێک لەپیاوەکانی ئاگر کوژێنەوە، دایکی دەیزانی کوڕەکەی ناکەئاواتی ئەوەیە، بەڵام ئەم منالە دوچاری شێرپەنجەی دەماخ بووبوو، بەڵێکۆڵینەوە پزیشکیەکان منالە زیاتر لەشەش مانگ نەدەژیا، بۆیە دایکی دەیویست هەر چۆنێک بووە خەونی جگەرگۆشەکەی بێنێتەدی، بۆیە پەنای بردە بەر لێپرسراوی بنکەیەکی ئاگرکوژێنەوە، دوای لێکرد خەونی منالەکەی بێنێتە دی دوای ئەوەی چیرۆکی منالەکەی بۆ گێڕایەوە. لەناخەوە سۆزی بۆی جوڵا، بۆ بەیانی پیاوانی ئاگرکوژێنەوەی کۆکردەوە ڕۆشتن بۆ نەخۆشخانە بۆ لای منالەکەو پێیان وت هاتوین پیرانەی لەشی تۆ بکەین بۆ ئەوەی جلی پیاوێکی ئاگرکوژێنەوەت بۆ بدورین وەکو خۆمان، بۆ ڕۆژی دواتر هاتنەوە بۆ لای جلەکانیان لەبەرکردو لەگەڵ خۆیان بردیان بۆ کوژاندنەوەی ئاگرێک، منالەکە سۆندەی ئاگر کوژێنەوەکەی بەدەستیەوە گرتوو وەک ئەوان ئاگری نەکوژاندەوە، دوای ئەوەی کارەکەیان بەنەنجام گەیاند منالەکە گەڕایەوە بۆ نەخۆشخانە بۆ شوێنەکەی خۆی، لەوپەڕی دڵخۆشیو کامەرانیدابوو،

بۆ پۆژی دواتر دایکی چوویەوە بۆ لای بینی منالەکەی گیانی لەدەستداوە، لاشەیەکی بێگیان و خنجیلانە لەسەر قەرەوێلەکەیەتی لەپەنای خۆیدا لەسەر کاغەزێك نوسیوێتی:

بۆ دایکی خۆشەویستم: نازانم چۆن سوپاست بکەم. چونکە تۆ ئارامیت پێبەخشیم دڵخۆشت کردم. هاوکاریت کردم بۆ هێنانەدی خەونەکەم. هیوادارم بەهەموو کەسێك بڵێیت خەونەکان سەرجەم دێنە دی!

سەرنجی خۆت بدە بزانە چیت ئەوێت، ئ خەونێکت هەیە بێتەدی؟

هەمیشە خەونەکانت بنوسە، پاشان دەستەکار بە بۆ بەدیهێنانی.

کۆمەڵێك مەرج بۆ بەدیهێنانی خەون:

١. بزانیت چیت دەوێت.

٢. بزانیت ئەوەی ئەتەوێت کەی حێبەجێ دەکەیت.

٣. دەبێت حەزێکی تەواوت هەبێت بۆ کارپێکردنی.

٤. نەخشەیەکی تێروپڕی بۆ بکێشیت.

٥. نەرم و نیان بیت لەژیانتدا.

خەونەکەت بناسە کات بەفیڕۆمەدە لەبەراوردکردن، لۆمەی خۆکردن، ڕەخنەگرتن، وریابە تەمەن زۆر تەنگە.

خاتو نیعمەت مامۆستای یەکێك لەدایەنگاکان بوو، مامۆستایەکی لێهاتو شارەزا، دڵسۆزیەکی هەمووی منالەکانی دەخوێندەوە، لەنێوانیاندا منالێکی چاپوك و چالاکی بەدڵ بوو بەناوی(کەریم)، بەڵام ئەم منالە کێشەی خێزانی هەبوو، ئەویش دوای مردنی دایکی ئاستی زیرەکیەکانی بەشێوەیەکی بەرچاوی دابەزین، بۆیە خاتو نیعمەت بڕیاریدا کەمتەرخەمی لەکەریم نەکات، چونکە دوچاری نەخۆشی دەرونی بووە بەپێی پشکنینە پزیشکیەکان،، جەژن هاتو هەموو منالەکان بەدیاریەوە چون بۆ لای خاتو نیعمەت لەگەڵ کەریم، هەموویان گالتەیان بەدیاریەکەی کەریم ئەکرد، کەهەندێك بازنی ژەنگاوی بوو، بەڵام خاتو نیعمەت کردیە دەستەکانی و زۆریش سوپاسی کردبۆ ئەو دیاریە، کەریم زۆر دڵخۆش بوو پێی وت زۆر سوپاست ئەکەم خاتو نیعمەت چونکە بۆ نی دایکمت بیرهێنامەوە دەستەکانی تۆ لەدەستەکانی دایکم ئەچن.

لەو ڕۆژەوە خاتو نیعمەت بڕیاریدا هاوکاری هەموو منالێنە بکات کەگرفت و کێشەیان هەیە،، کەریم گەشتە

قۆناغی سەرەتایی، نمرەکانی ٩٠٪، خاتو نیعمەت کاغەزێکی لەمالەوە دۆزیەوە نوسرابوو، خاتو نیعمەت: نازانم چۆن سوپاست بکەم، تۆ بڕوات پێکردم، ئەگەر تۆ نەبوویتایە تواناکانم مردبوون، تۆ باشترین خاتونی منیت.

لەئامادەبیدا نمرەکانی لەسەرو ٩٠٪ دیسان هەمان نامەی نارد‌ەوە، لەدواناوەندیدا هەمان نامە، کەلەزانکۆی پزیشکی وەرگیرا هەمان نامەی نارد‌ەوە، دوای تەواوکردن کچێکی مارە کردو هەمان نامەی نارد‌ەوە، ئەمجارەیان ویستی سەفەر بکات بۆ شارێکی دوور، بۆی نوسی: زەماوەند ناکەم بەبێ تۆ چونکە من دایکو باوکم نیە، کورسیەکەی دایکم نادەم بەکەس جگە لەتۆ...!

لەدواین ساتی ڕۆشتنیدا، خاتو نیعمەت چوو بۆ فڕۆکەخانەو هەمان بازنی لەدەستدابوون، کەریم هەستاو بەردو پیری چوو، پێی وت: خاتوون گیان هەر چیەک بڵێم هێشتا هەر کەمە، ناتوانم ئەوەی لەناخمدایە بۆ تۆی ئازیزی دەربڕم، تۆ گەورەترین مامۆستای ژیانی من بوویت، بەئەژنۆکانی چەمیەوە لەئامێزی گرتو وتی: کوڕی خۆم دەبێت من سوپاسی تۆ بکەم چونکە تۆ مانای خۆشەویستیت فێر کردم.

خەونەکانی ژیانمان وەک فیلمەکانە، پێناسەمان بۆ هەیە، سەرەتا و کۆتاییەکی هەیە، سەرەتای ئەم فیلمە خەونەکانە، ئەنجا بەربەرەکانێی ژیان، ئەنجا بەدیهێنانی خەو.....

تۆ

یوسفی خەونەکانی

بۆ هیچ کەسێک باسیان مەکە، باکەس بەدیان نەهێنێت.

دەسبەکاربە، خۆت دوامەخە

پێش ناکەوێت، ئەوەی کەپێشرەوی ناکات

لەکاروان بەجێ دەمێنێت لەت پێی ناکات.

کەر خاوەنی خەون نەبێ

بۆ هەمیشە هەر ماندوە

تاماوە نەبێ هەر ڕاکات

هەندێک جار پێشکەشی خوێنەرانی بەڕێز دەکەم...
تەنها بۆ زیادکردنی هەستە هونەرەکانتان
بەڵکو بۆ زەمینەوەی ئەو تەموماوی تواناو هێزە
خواوەندیەکانتانی دایانبێوە، یێگومان لەناخی
هەر یەکێک لەئێوە هونەرمەندانی سەرکەوتن
خۆی مەدالیا داوە. بەڵام پێویستی بەپێداچوونی ئێوە هەیە
بۆ خستنەگەڕ و بەهرەمەند بوون لێی و بۆمەودان
بەبەهرەکەسایەتیەکان.

بەرگ: ئیبراهیم صالح

چوارچرا

چاپخانەی وەزارەتی رۆشنبیری - هەولێر

سڵێمانی سەر مناڵی شەقامی مەولەوی

نەرمی شەقیە ئەمانی

٠٧٥٠١١٢٨٢٨٨ - ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧

Kteb.xanai chwarchra

نرخی چوار هەزار دینارە